

## الفصل الأول

### مقدمة البحث

- مدخل.
- مشكلة البحث وأهميته .
- أهداف البحث .
- فروض البحث .
- المصطلحات المستخدمة في البحث

## الفصل الأول

### مقدمة البحث

#### مدخل :

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، ولتحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكافئة ( ٣٠ : ٦٠، ٦١ ).

ويعد الإعداد البدني بمختلف مراحل وأنواعه الأساس الذي يبنى عليه المدربون خططهم وفقاً لمتطلبات النشاط، ويعتبر بمثابة تهيئة اللاعب لممارسة اللعبة. ويتطلب ذلك تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية التي يتطلبها النشاط والتي من شأنها الارتقاء بالمستوى المهارى والفنى لأداء اللاعب ( ٣٠ : ٦١ ) ، وعلى هذا فإن تحسين وتطوير مستوى الأداء يمكن التوصل إليه عن طريق استخدام الطرق العلمية للتدريب والتي تؤتى ثمارها فيما بعد، ويرتبط ذلك بالمستوى الذي يظهر به اللاعب خلال المباريات.

ويهدف التدريب الرياضي إلى جانب تحسين وتطوير القدرات البدنية المختلفة من (قوة، سرعة، تحمل ، رشاقة) إلى رفع الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية ، وكذلك اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق التعلم وممارسة النشاط الرياضي بشكل مستمر ومتواصل ( ٢٢ : ٣٨ ) فاستمرار العملية التدريبية يؤدي إلى حدوث بعض الاستجابات الفسيولوجية الإيجابية نتيجة لقدرة الجسم على الاستجابة للمثيرات التدريبية المنتظمة، مما يزيد من قدرة اللاعب على تحمل متطلبات التدريب وبالتالي استمرار الارتقاء بالمستوى نتيجة لعمليات التكيف التي تحدث لأجهزة الجسم المختلفة ( ٤٠ : ٢٨ ).

وتأتى عمليات التكيف من خلال تكرار أداء التدريبات المختلفة، حيث تمثل حجر الزاوية في العملية التدريبية وتعكس مدى الاستفادة من عملية التدريب ( ١٩ : ٢٣ ).

وحمل التدريب يعتبر القاعدة الأساسية لعملية التدريب الرياضي والتي لها تأثير إيجابي على كفاءة ونشاط أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة ومآلها من تأثير مباشر على القدرات البدنية العامة والخاصة وكذلك القدرات المهارية والخططية والنفسية للاعب ( ١١ : ٥٩ ).

ولعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي لا تسير فيها مواقف اللعب على وتيرة واحدة وذلك نتيجة لتعدد مواقف اللعب المختلفة ( ٣٠ : ٦٠، ٦١ ) وهذا يتطلب مستوى عال من الأداء.

ويتأثر مستوى الأداء في كرة اليد بمجموعة من العوامل تأتي في مقدمتها العوامل الفسيولوجية والتي تعكس مستوى الأداء البدني وبالتالي المهاري والخططي، حيث ترتبط هذه العوامل ارتباطاً وثيقاً بالأحمال التدريبية وعمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم وقدرتها على مقاومة التعب (٢٢ : ١٧).

ويأتي ارتفاع مستوى الأداء خلال المنافسات عن نتيجة للانتظام في التدريب المقنن، والذي يهدف إلى رفع كفاءة الجسم وذلك لمواجهة المتطلبات الفسيولوجية المناسبة، فكرة اليد تحتاج إلى كفاءة بدنية وفسيولوجية عالية نتيجة للتغيرات الكثيرة التي تحدث للاعب خلال المباراة من هجمات سريعة وقصيرة، الأمر الذي يتطلب كفاءة بدنية عالية بالإضافة إلى ثقة اللاعب في نفسه.

لذا يجب الاهتمام بالتأثيرات الفسيولوجية الناتجة عن التدريب الرياضي على اللاعبين، حيث يمكن تقنين الأحمال التدريبية المناسبة من حيث ( الشدة ، الحجم ) وذلك لضمان التأثير الإيجابي على اللاعبين والذي يظهر في تطور وارتفاع الجوانب البدنية والمهارية والخططية للاعبين (٣٠ : ٤٣).

ويشير أسامة راتب (١٩٩٥) إلى أن الثقة بالنفس تعني "درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة" (٦ : ٣٤٢).

وبهذا يمكننا القول بأن الثقة بالنفس تعني مدى تأكد اللاعب من قدرته على تحقيق إنجاز معين، فكلما زادت درجة التوقع بالنجاح، كلما أصبح اللاعب أكثر ثقة في نفسه كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم .

فالثقة بالنفس تعتبر من السمات النفسية الرئيسية للاعب، كما أنها عامل مهم في تحديد درجة كفاءته وفاعليته ونتائج أدائه. فيمكن أن تؤثر على الأداء بصورة إيجابية وذلك عندما يضع اللاعب أهدافاً تتماشى مع قدراته، حيث أن وجود الثقة بالنفس لدى اللاعب يساعد على بذل مزيد من الجهد وذلك لمواجهة المواقف المختلفة خلال المنافسة، وقد يؤثر بصورة سلبية على الأداء عندما يتوقع اللاعب عدم النجاح.

ورفع الثقة بالنفس لدى اللاعب يعتمد بدرجة أساسية على تطوير وتحسين الأداء، وهذا يتحقق من خلال وضع أهداف واقعية ثم التدريب الجاد لتحقيق تلك الأهداف (٦ : ٣٤٣).

والإعداد البدني والمهاري الجيد من أهم الجوانب التي تساعد الرياضي على تحقيق الثقة بنفسه. فالرياضي الذي يتمتع بدرجة عالية من الثقة في كفاءته البدنية، يمكنه توزيع طاقاته بانتظام خلال المنافسة، وبالتالي يعكس ذلك على أدائه (٦ : ٣٥١).

## مشكلة البحث وأهميته :

يمثل الإعداد البدني القاعدة الأساسية التي تبني عليها عمليات إتقان وإنجاز المستويات العليا في الأداء الفني، وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية المطلوبة ويأتي ذلك من خلال تطوير مستوى اللياقة البدنية والوظيفية للاعب (١٩ : ٨٨).

فالإعداد البدني للاعب كرة اليد من أهم دعائم العملية التدريبية التي يقع عليها عبء تكوين وتشكيل وتنمية اللاعب لممارسة اللعبة بصورة متكافئة ومتكاملة، فاللاعب الذي يعد مهاريا وخططيا دون إعداده بدنيا يصبح من الصعب عليه الاستمرار في الأداء وتحمل عبء المباراة. وبذلك يفقد كل من الإعداد المهاري والخططي قيمته (٢٧ : ٥٧).

ويمكن القول بأن اللياقة البدنية عملية فردية، أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية. حيث يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية والفسولوجية ودوافعهم النفسية التي تميز شخصياتهم والتي تحدد ميولهم واتجاهاتهم، وهذه الخصائص الفردية للاعب هي التي تمنحه القدرة على تقبل واستمرار عمليات التدريب (٤ : ١٣) (١٩ : ١٥).

ولقد صاحب كرة اليد وانتشارها في الآونة الأخيرة تطورات كبيرة شملت كل فنون اللعبة ومهاراتها سواء كان ذلك في الدفاع والهجوم أو حراسة المرمى، بالإضافة إلى التعديلات الدائمة في النواحي القانونية.

وحيث أن تحقيق الفوز على الفريق المنافس هو أهم ما يسعى إليه الفريق فكان لزاما على كل لاعب أن يؤدي دوره وواجباته الدفاعية والهجومية مستخدما في ذلك قدراته البدنية والفنية والخططية والنفسية وذلك في إطار خطة الفريق (١٨ : ١٩).

والاشتراك في المنافسة هي المحك الحقيقي لاختبار مستوى أداء اللاعب، فكلما استطاع اختيار المهارة المناسبة للموقف الذي يواجهه وأدائه بصورة متقنة دل ذلك على حسن إعداده.

ويأتي حسن إعداد اللاعب من خلال التخطيط الجيد للبرامج التدريبية والتي تبني على أسس علمية وتشمل اللاعب من جميع الجوانب (البدنية والمهارية والخططية والفسولوجية والنفسية) وذلك لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي لتحقيق أفضل المستويات، فالوصول إلى المستويات العليا لا يأتي إلا من خلال هذا الاهتمام المتكامل لتدريب الناشئين.

ويهدف تدريب الناشئين إلى معرفة المدرب الأهداف التي يسعى لتحقيقها والتي تتمثل في تحقيق المكسب للناشئ وكذلك الاستمتاع بممارسة اللعبة بالإضافة إلى تنمية وتطوير الناحية البدنية والمهارية والتي بدورها تؤثر على

الناحية الخطئية والفسولوجية والنفسية (٨ : ٦٧) كلما شعر اللاعب بتقدم مستواه وارتفاع الكفاءة البدنية لديه أثر ذلك إيجابيا على النواحي النفسية مما يؤدي إلي زيادة الثقة بالنفس وبالآخرين وبالتالي زيادة الدافع للإنجاز ودعم وتعزيز السمات الدافعية.

فالدافع للإنجاز يؤدي إلي تحقيق الناشئ للنجاح وزيادة الاستعداد والرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط الرياضي، مما يتيح لديه فرصة أكبر لتقدم مستواه والشعور بالسعادة والسعي دائما إلي تحقيق أهدافه المرتبطة بالمنافسة، كما يسعى إلي أن يكون رياضيا متميزا بالصلابة والتحكم الانفعالي قادرا على تحمل المسؤولية.

ويأتي ذلك من خلال تصميم اللاعب ذاته على الممارسة المستمرة للتدريب القوي وقدرته على مواجهة متطلبات التدريب والمنافسة، بالإضافة إلي تحمل المسؤولية وقيامه بالواجبات التي تسند إليه وقوة إرادته وصبره وعدم الاستسلام في مواجهة المنافس. ويتحقق ذلك كله من خلال تقدير واحترام اللاعب للمدرب واتباع نصائحه وتقديره لأهمية العملية التدريبية والتي تعتبر بمثابة حجر الزاوية والأساس الهام الذي يجعل منه رياضيا ناجحا (٣١ : ١٧).

ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة بالنادي الأهلي والفريق القومي وعملها كمدربة لناشئات كرة اليد مواليد سنة (١٩٨٩) لاحظت بعض التغيرات التي طرأت عليهن نتيجة لانتقالهن من مرحلة (اللعبة على ملعب كرة اليد المصغرة وما يتبعه من قوانين خاصة بتلك المرحلة السنية) إلي مرحلة (اللعبة على ملعب كرة اليد الكبير بالقوانين الخاصة به) حيث كان الفريق على الملعب الصغير يقسم إلي فريقين (أ ، ب) عدد كل فريق (٧) لاعبات، (٥) لاعبات داخل الملعب بينهم حارس مرمي ولاعبتان بدلاء، يلعب الفريق (أ) لشوطي المباراة الأول والثالث، والفريق (ب) للشوطين الثاني والرابع، ويستغرق زمن المباراة (٢٤) دقيقة بواقع (٦) دقائق لكل شوط، ويتم أخذ فترة راحة مدتها (٥) دقائق بعد نهاية الشوط الثاني وتلك هي القوانين الخاصة والمحددة من قبل الاتحاد المصري لكرة اليد، مما قد يؤثر على حالة الفريق إذا أجاد الأول في الشوط الأول ولم يجد الثاني في الشوط الثاني والعكس مما يكون له أثرا سلبيا على دافع الإنجاز والثقة بالنفس، لأن وجود الثقة لدي اللاعب يؤدي إلي حدوث انفعالات إيجابية تساعد على تركيز الانتباه وتزيد من درجة التأكد واليقينية بالقدرة على النجاح، هذا بالإضافة إلي الترابط الذي يجمع أفراد الفريق الواحد دون الآخر بالرغم من أن جميع اللاعبين لفريق واحد ويمثلن ناد واحد، وقد ترتب على انتقال اللاعبين من (ملعب كرة اليد المصغرة إلي ملعب كرة اليد الكبير) إدراكهن للمسافات والتي بدت واضحة وذلك نظرا لتعودهن على مقاييس الملعب الصغير، بالإضافة إلي زيادة عدد اللاعبين على الملعب الكبير (٧) لاعبات بينهم حارس مرمي، وازدياد زمن المباراة والتي تلعب على شوطين زمن كل شوط (١٠) دقائق بينهم فترة راحة (٥) دقائق ، وإحساسهن بتحمل مسؤوليات المباريات، وكذلك وجود معظم أفراد الفريق سابقا على ملعب واحد وفي وقت

واحد ولا يوجد الترابط الواضح بينهن لتحقيق الفوز والإصرار عليه، وقد أشار هذا الوضع الجديد العديد من المظاهر النفسية المصاحبة لكل منهن على حدة قبل وأثناء وبعد المباراة.

ومما سبق ومن خلال هذا التغير الحادث والناجم عن الانتقال من مرحلة إلي مرحلة ومن ملعب كرة اليد الصغير للعب على الملعب الكبير بكل ما طرأ عليه من تغير في مساحة الملعب وزمن المباراة وعدد الأشواط، وكذلك عدد لاعبات الفريق والقوانين الخاصة والمحددة من قبل الاتحاد المصري لكرة اليد والتي تحكم اللعب والحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعبات المصاحبة لهذا التغير والتي نتج عنها انخفاض المستوى البدني والمهاري وبالتالي الهبوط المفاجئ للكفاءة البدنية، وما ترتب علي ذلك من تأثير النواحي النفسية وفقدان الثقة بالنفس والشعور بعدم الرغبة والدافع للإنجاز لديهن، ظهرت فكرة هذا البحث والتي تهدف إلي وضع برنامج تدريبي مقترح لللياقة البدنية والأداء المهاري والتعرف على تأثيره على الكفاءة البدنية لديهن، وذلك من خلال قياس بعض المتغيرات الفسيولوجية وكذلك تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالأداء في تلك المرحلة الجديدة لديهن كالسمات الدافعية ودافع الإنجاز والثقة بالنفس لما لها من تأثير على مستوى الأداء.

#### أهداف البحث :

##### يهدف هذا البحث إلي :

١- تصميم برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري للناشئات مواليد سنة (١٩٨٩).

٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على كل من :

أ- اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد وتشمل (القوة، القدرة، السرعة، الرشاقة، المرونة) .

ب- الأداء المهاري في كرة اليد ويشمل (التمرير، التنطيط، التصويب، الخداع).

ج- الكفاءة البدنية للاعبة وتشمل (التهوية الرئوية، معدل التنفس، حجم التنفس ، معدل النبض، السعة الحيوية، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) .

د- بعض المتغيرات النفسية للاعبة وتشمل (السمات الدافعية ، دافع الإنجاز ، الثقة الرياضية).

## فروض البحث:

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح للياقة البدنية والأداء المهارى للناشئات مواليد سنة (١٩٨٩) تأثيرا إيجابيا على كل من :

أ- اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد وتشمل (القوة ، القدرة ، السرعة ، الرشاقة المرونة ) .

ب -الأداء المهارى في كرة اليد ويشمل (التمرير ، التخطيط ، التصويب ، الخداع) .

ج- الكفاءة البدنية للاعبة وتشمل (التهوية الرئوية ، معدل التنفس ، حجم التنفس ، معدل النبض ، السعة الحيوية ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ) .

د- بعض المتغيرات النفسية للاعبة وتشمل (السمات الدافعية ، دافع الإنجاز ، الثقة الرياضية) .

## المصطلحات المستخدمة في البحث :

### ١- اللياقة البدنية :

عرفها أبو العلا عبد الفتاح، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١) بأنها " عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية" (٤ : ١٣) .

### ٢-الأداء المهارى في كرة اليد :

عرفه ياسر نبور (١٩٩٦) بأنه " مجموعة من الحركات المرتبطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به من خلال المنافسة معتمدا في ذلك على قدراته البدنية والفنية لهذا النشاط، بالإضافة إلى حالته النفسية والعقلية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفاعلية " ( ٣٩ : ١٩) .

### ٣-الكفاءة البدنية :

عرفها أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) بأنها " قدرة إنتاجية الجهاز الدورى والتنفسى، وكذلك قدرة العضلات على استهلاك الأكسجين " ( ٢ : ٢٢٧) .

#### ٤- السمات الدافعية :

عرفها أسامة راتب (٢٠٠١) بأنها "حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجه وتؤثر عليه، بمعنى أنها حالة تفاعل من نوع خاص توجه السلوك" (٨ : ١٦).

#### ٥- دافعية الإنجاز :

عرفها محمد حسن علاوى (١٩٩٨) بأنها "استعداد الفرد للتنافس في موقف من المواقف، وذلك في ضوء معيار من معايير أو مستويات الامتياز، وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة" (٣١ : ٢٥١).

#### ٦- الثقة الرياضية:

عرفها محمد حسن علاوى (١٩٩٨) بأنها "درجة التأكد واليقينية بأن اللاعب يملك القدرة على النجاح في الرياضة، وقد تكون الثقة الرياضية سمة مميزة للاعب وقد تكون حالة تختلف من موقف لآخر (٣١ : ٣٤٠).





## الفصل الثاني الإطار النظري

أولاً : القراءات النظرية

- طبيعة الأداء فى كرة اليد .
- متطلبات الأداء فى كرة اليد .
- القياس فى كرة اليد .
- مفهوم التدريب الرياضى .
- التخطيط للتدريب الرياضى .
- الكفاءة البدنية .
- الاستعداد للتعلم.
- الدافعية .
- دافعيه الإنجاز .
- الثقة بالنفس.
- السمات المميزة للمرحلة السنية .

ثانياً الدراسات المرتبطة :

- التعليق على الدراسات المرتبطة.



## الفصل الثاني

### الإطار النظري

أولاً : القراءات النظرية :

طبيعة الأداء فى كرة اليد :

تعتمد طبيعة الأداء فى كرة اليد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء كانت دفاعية أو هجومية بالكرة أو بدونها ، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي وتنوع ما بين العدو السريع - بالكرة أو بدونها - إلى الجري والتوقف وترجع عمليات التغيير فى الأداء إلى طبيعة سير المباراة ، حيث أن لعبة كرة اليد تخضع للمواقف الحركية المتغيرة والمختلفة لعدم وجود ظروف ثابتة للأداء لتلك المواقف وذلك لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه ( ٢٢ : ١٨ ) .

متطلبات الأداء فى كرة اليد :

أ ) المتطلبات البدنية الضرورية فى كرة اليد :

إن اللياقة البدنية العامة هى الأساس الذى تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة ، كما أن كلاهما يمثل الدعامة الأساسية لحسن أداء المهارات الخاصة بكرة اليد ، وكذلك الخطط وطرق اللعب ( ٢٥ : ٥٦ ، ٥٧ ) .

فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة فى اللعب ، والمهارة فى الأداء الفني والخططي ، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب الميزات التى تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية . حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهارى والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات ، لذلك فإن التدريب على تنمية وتطوير الصفات البدنية يجب أن يكون من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية ، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعبى كرة اليد بالأداء المهارى والخططي للعبة، والتدريبات التى تنمى الصفات البدنية تعتبر جزءاً ثابتاً فى برنامج التدريب طوال الموسم التدريبى ( ٢٢ : ٢١ ، ٢٢ ) .

ويشير كمال درويش وآخرون ( ٢٠٠٢ ) إلى أنه يمكن حصر المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد فيما يلي :

١-صفات بدنية للإعداد البدني العام وتتضمن :

-القوة . -التحمل . -الرشاقة .

- السرعة . -المرونة .

٢-صفات بدنية للإعداد البدني الخاص وتتضمن :

- القوة المميزة بالسرعة "القدرة العضلية" .

- تحمل القوة . - تحمل السرعة .

٣-صفات بدنية أخرى مثل:

- تحمل الأداء . - التوافق .

- التوازن . - الدقة .

ويمستطيع المدرب تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب كرة اليد من خلال تدريبات الدفاع أو الهجوم أو تكرار الأداء أو التحركات المختلفة أثناء القيام بأداء الجوانب المهارية أو الخططية ( ٢٣ : ٧٤ ، ٧٥ ) .

ويري كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (٢٠٠٢) أن المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد هي التنمية الشاملة لعناصر اللياقة البدنية العامة فهي القاعدة الصلبه التي يبني عليها بعد ذلك اللياقة البدنية الخاصة لهذه اللعبة والمهارات الأساسية لها وخططها وطرق اللعب فيها،ولهذه التنمية يجب مراعاة ما يلي :

١ - الشمول: أي الاهتمام بتنمية جميع مكونات الأداء البدني من (قوة، سرعة، قدرة، رشاقة، دقة، مرونة، تحمل).

٢-الاتزان: ويعني تنمية المكونات البدنية بصورة متوازنة دون تفضيل مكون عن الآخر.

٣- الحجم المناسب: بحيث يتناسب حجم التنمية مع قدرات اللاعب البدنية ( ٢٥ : ٥٩ ) .

ب- المتطلبات المهارية الضرورية في كرة اليد:

وتتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد سواء كانت بالكرة أو بدونها ، وتعني كل التحركات الضرورية الهادفة والتي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلي أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ( ٢٢ : ٢٣ ) .

ويشير كمال درويش وآخرون ( ٢٠٠٢ ) إلى إنه يمكن تنمية وتطوير المتطلبات المهارية من خلال التدريب الجيد لبرامج الإعداد المهاري والذي

يهدف إلي وصول اللاعب إلي الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة متقنة وتحت ضغط المنافس والمباراة (٢٣ : ٤٧).

كما أشار أيضاً إلي أنه يمكن حصر المتطلبات المهارية الضرورية للاعبي كرة اليد فيما يلي:

وسوف تذكر الباحثة ما يخص البحث منها فيما يلي:

#### ١- المتطلبات المهارية الهجومية باستخدام الكرة أو بدونها وتتضمن:

- التحركات الهجومية.
- التمرير والاستلام .
- التخطيط .
- التصويب .
- الخداع .
- الهجوم الخاطف .

#### ٢- المتطلبات المهارية الدفاعية وتتضمن:

- التحركات الدفاعية.
- المهاجمة الدفاعية.
- التغطية والمتابعة .
- التخلص من الحجز .
- التسليم والتسلم ( ٢٣ : ٥٠ ، ٥١ ) .

ويشير مفتي إبراهيم (٢٠٠١) إلي أن عملية تنمية وتطوير كفاءة الأداء المهارى لأي نشاط رياضي تهدف إلي تحقيق ما يلي :

- ١- أداء ثابت المستوي غير متذبذب في محاولات الأداء .
- ٢- أعلى درجات الدقة.
- ٣- الانسيابية وعدم تقطع الأداء .
- ٤- بذل أقل جهد ممكن أثناء الأداء.
- ٥- أعلي استتارة للدفاعية.
- ٦- الوصول إلي إتقان الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة مجتمعة (٣٧ : ١٣٤).

## القياس في كرة اليد:

تعتمد فكرة القياس في كرة اليد على تحديد قيم كمية أو كيفية أو الاثنين معاً حيث أنها تعبر عن مقدار ما يتمتع به اللاعبون من مستويات في الجوانب البدنية والمهارية والخططية الخاصة باللعبة.

ويجب أن يكون لبرنامج القياس " داخل البرنامج التدريبي "هدف واضح يسعى لتحقيقه، كما يجب أن يكون متمشياً مع خطة التدريب وأهدافها، وأن تكون أدوات القياس مناسبة ومحددة بدقة في ضوء معايير محددة، وأن تكون لنتائج القياس واقعية عملية ذات تأثير مباشر على برنامج التدريب.

والاختبارات تعد جزءاً أساسياً في خطة تحسين المستوى البدني والمهاري والخططي للاعب كرة اليد، فمعرفة معدلات التقدم وتحديد نقاط القوة والضعف أمران ذو أهمية للاعب، وكذلك للمدرب بصفة خاصة، فالاختبارات والقياسات في كرة اليد تخدم " القدرات البدنية والمهارية " فهي من المتطلبات الهامة أثناء التخطيط للتدريب الرياضي ( ٢٤ : ٢٨ ، ٢٩ ).

ويري كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (٢٠٠٢) أن اختيار الاختبارات المناسبة لمسئولية المدرب، إذ يجب أن تتناسب مع معايير هامة منها:

- ١- الهدف من القياس.
- ٢- المرحلة السنية لمن سيطبق عليهم الاختبار.
- ٣- توافر إمكانيات تنفيذ الاختبار من حيث (الإمكانات المادية والبشرية).
- ٤- النقل العلمي للاختبار.
- ٥- تفضيل الاختبارات الحديثة .
- ٦- سهولة التنفيذ من حيث التنظيم والإدارة والوقت.
- ٧- توفر عامل الأمان .
- ٨- سهولة فهم التعليمات الخاصة بالاختبار وشروط أدائه .
- ٩- توفير عامل الدافعية والحماس والتشويق .
- ١٠- قابلية إعادة التطبيق في فترات زمنية متلاحقة خلال الموسم التدريبي.
- ١١- وجود استمارات تسجيل وتفرغ نتائج الاختبارات لكل لاعب بدقة وعناية ( ٢٥ : ٣٨ ).

## أهمية الاختبارات للمدرب الرياضي:

إن الاختبار ما هو " إلا تمرين مقنن" وهذه حقيقة لها أبعادها وشروطها العلمية، ورغم كون جميع الاختبارات تصلح كتمرينات، فلا يمكن القول بأن جميع التمرينات تصلح اختبارات ( ٢٤ : ٤٠ ) وتكمن أهمية الاختبارات للمدرب الرياضي فيما يلي :

- ١- التعرف على الحالة التدريبية العامة باستخدام الاختبارات الحركية .
- ٢- التعرف على الحالة التدريبية الخاصة باستخدام الاختبارات التي تتضمن القياسات الوظيفية لأجهزة الجسم والقدرات البدنية والمهارية .
- ٣- التعرف على التقدم في النتائج الرياضية ومتابعتها للوصول للمستويات العالية.
- ٤- التعرف على طرق التدريب والتخطيط المختلفة واستخدام الطرق السليمة والمناسبة وفقا لنتائج الاختبارات ( ٢٦ : ٤١ ، ٤٢ ) .

## مفهوم التدريب الرياضي :

يعتبر التدريب من الأنشطة التربوية الهادفة التي تسعى إلي الوصول باللاعب إلى أعلى وأفضل المستويات ، وبالنظر إلي عملية التدريب فإنها تعتمد على ثلاث أبعاد هامة ورئيسية تتمثل في اللاعب والتدريب والمدرب .

ويمثل اللاعب الجانب الهام في العملية التدريبية والتي تتنوع في الإجراءات والطرق العلمية المتبعة لتطوير وتحسين مستوى أدائه ، أما المدرب والذي يمثل الجانب الثالث في العملية التدريبية يجب أن يلم بالأسس العلمية للتدريب وأيضًا بالعلوم المرتبطة وذلك لتطوير اللاعب من جميع الجوانب ( ١٩ : ١٥-١٧ ) .

وترى الباحثة أن التدريب الرياضي لا يتوقف على مستوى دون الآخر وليس قاصرا على إعداد المستويات العليا فقط ، فلكل مستوى طرقه وأساليبه وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتطوير وتقدم مستمر لمستوى اللاعبين .

## مبادئ التدريب الرياضي:

تتمثل تلك المبادئ فيما يلي :

- ١- مبدأ الخصوصية.
- ٢- مبدأ الفروق الفردية.



- ٣- مبدأ التموجية .
- ٤- مبدأ التنمية الشاملة .
- ٥- مبدأ التنوع .
- ٦- مبدأ التدرج .
- ٧- مبدأ زيادة الحمل .
- ٨- مبدأ التكيف .
- ٩- مبدأ التكامل ( ٢٢ : ٢٩ - ٣٤ ) .

### حمل التدريب :

يعتبر حمل التدريب القاعدة الأساسية لعملية التدريب الرياضي والتي لها تأثير إيجابي على كفاءة ونشاط أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة، وما لها من تأثير مباشر على القدرات البدنية العامة والخاصة (كالقوة العضلية والسرعة والتحمل الدوري التنفسي والرشاقة والمرونة) تلك القدرات التي لها تأثير وارتباط كبير في تقدم وتحسن المستوى المهاري (١١ : ٥٩) .

### مكونات حمل التدريب:

وتتضمن مكونات حمل التدريب ما يلي :

- الحمل الخارجي .
- الحمل الداخلي .

#### ١- الحمل الخارجي :

ويقصد به حجم وشدة التمرينات، وكذلك الراحة بين تلك التمرينات في كل وحدة تدريبية .

#### ٢- الحمل الداخلي:

ويظهر من خلال التغيرات الفسيولوجية الخاصة بالأجهزة الوظيفية للاعب ويشير بسطويسي أحمد (١٩٩٩) إلي أنه كلما زاد الحمل الخارجي من شدة وحجم، تأثر بذلك الحمل الداخلي الذي بدوره يؤثر على مستوى وكفاءة الجسم والمتمثل في درجة إنجاز القدرات البدنية والمهارات الحركية العامة والخاصة ( ١١ : ٦٠ ) .

### الوحدة التدريبية:

تعتبر الوحدة التدريبية وحدة رئيسية متكررة يمكن استخدامها بعد الوحدات التعليمية والتعليمية التدريبية وذلك بغرض تنمية وتحسين القدرات البدنية والأداء

الفني الخاص بالمهارة. وذلك وصولاً إلى الوحدات النموذجية والتي تأخذ الشكل النهائي الممثل لإعداد اللاعب المتكامل للمنافسة .

فلكل وحدة تدريبية أهداف بدنية ومهارية فنية وخططية ونفسية وتربوية يجب أن تحققها جميعاً، فقد تكون الوحدة ذات هدف تدريبي خاص بتنمية نواحي بدنية، وقد يكون تركيز الوحدة على تحسين الأداء الفني بمهارة ما، وبذلك يختلف شكل الوحدات من حيث استخدامها على مدار الموسم التدريبي ( ١١ : ٣٣٦).

### أهداف الوحدة التدريبية:

تتخصص أهداف وحدة التدريب اليومية للناشئين في واحد أو أكثر من الأهداف التالية :

- ١- أهداف بدنية . ٢- أهداف مهارية . ٣- أهداف خططية .
- ٤- أهداف نفسية . ٥- أهداف معرفية . ٦- أهداف أخلاقية .

ومن المفضل ألا تزيد وحدة التدريب اليومية عن هدفين بالنسبة للمرحلة السنوية (١٢-١٣ سنة) (مواليد ١٩٨٩) ، ويجب مراعاة أن يحدد كل هدف من أهداف وحدة التدريب اليومية بكل عناية وبقة (١٥ : ٢٥٩ ، ٢٦٠).

### التخطيط للتدريب الرياضي:

#### مفهوم التخطيط:

يعرف مفتي إبراهيم (٢٠٠١) التخطيط بأنه "تحديد الأعمال والأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة"

فالتخطيط عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها تتجه إلى الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج وإنجازات مستهدفة ( ٣٧ : ٢٥٣) .

ويقوم التخطيط الرياضي على أسس علمية سليمة تضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات للاعبين، ولكي يصبح التخطيط جيداً يراعي ما يلي:

- يشتمل على تحديد الهدف المراد الوصول إليه .
- يشتمل على تحديد الواجبات المنبثقة من الأهداف المطلوب تحقيقها .
- تحدد مختلف الطرق والنظريات التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات .

- يحدد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.

- تحدد الميزانية اللازمة ( ١٥ : ٢٧٤ ) .

### خصائص التخطيط:

ويجب أن يتضمن التخطيط الآتي:

١- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

٢- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب .

٣- تكامل جوانب إعداد اللاعب .

٤- وجود خطة لإعداد اللاعب ( ١٥ : ٢٥٣ ، ٢٥٤ ) .

### أنواع التخطيط:

ينقسم التخطيط إلي نوعين هما:

أ- التخطيط طويل المدى. ب- التخطيط قصير المدى.

#### أ- التخطيط طويل المدى:

يعتبر التخطيط طويل المدى أحد خصائص التدريب الحديث ، فمن خلال تنظيم التخطيط يؤدي ذلك إلي الوصول باللاعب إلي أفضل المستويات مستقبلاً، وتعتمد عمليات التخطيط طويل المدى بصفة أساسية على النواحي العلمية المرتبطة بالتدريب وكذلك على خبرة المدرب في إنجاز هذا النوع من التخطيط الذي يتم لسنوات طويلة تتراوح ما بين سنة إلي أربع سنوات، ولهذا فيجب أن يراعى إتصال التدريب بعملية توزيع الخطة التدريبية (١٩ : ٣٢٠) ( ١٥ : ٢٧٤).

#### ب- التخطيط قصير المدى :

وهو التخطيط الذي يتم في فترة قصيرة ومحددة، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لخطة تدريبية واحدة ثلاث فترات هي (فترة الإعداد وفترة المنافسة والفترة الانتقالية) وتختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها وأهدافها ومحتويات كل منها، كما تقسم كل فترة من تلك الفترات إلي مراحل تدريبية تحتوي كل منها علي عدة أسابيع، كما ينقسم الأسبوع الواحد إلي عدة جرعات تدريبية ( ٢٢ : ٩٦ ) ( ١٥ : ٢٧٥).

ويمكن القول بأنه "بدون التخطيط الرياضي لا يمكن تحديد المستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب خلال فترة محددة، وهذا يعني التنبؤ بالمستقبل سواء كان ذلك بالنسبة للاعب أو الفريق ككل".

### الكفاءة البدنية:

يعتبر مصطلح الكفاءة البدنية من المصطلحات الدارجة بين علماء فسيولوجيا الرياضة، وفي مجال الاختبارات والمقاييس. وعند تناول الكفاءة البدنية بالدراسة والتحليل نجد أنها تعني "قدرة الجسم على إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية خلال النشاط البدني" ولكونها تشتمل على كلا الاتجاهين في قدرة إنتاج الطاقة، لذا فإنها تعتبر جزءاً هاماً من اللياقة البدنية (٣: ٢٧٧).

ويمكن قياس كل من القدرات الهوائية واللاهوائية من خلال أداء عمل عضلي باستخدام وسيلة مناسبة لقياس الجهد المبذول وعلى سبيل الذكر وليس الحصر يمكن استخدام الدراجة الأرجومترية أو السير المتحرك أو اختبار الخطوة.

ويعتبر قياس أقصى قدر من الأكسجين الذي يستهلكه اللاعب في الدقيقة من أهم القياسات المستخدمة لتحديد الكفاءة البدنية من حيث القدرة الهوائية، ويعبر عن ناتج هذا القياس بمصطلح "الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين" ( $VO_2 \max$ ) (٤: ٧٥).

وهناك أساليب عديدة لقياس "الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين" منها الأساليب المباشرة كاستخدام (الدراجة الأرجومترية أو السير المتحرك)، كما أن هناك أساليب غير مباشرة وفيها يتم التركيز على العلاقة بين معدل القلب أثناء المجهود البدني ومقدار استهلاك الأكسجين بحيث يصل معدل ضربات القلب أثناء المجهود من ١٢٠-١٧٠ ضربة/دقيقة (٤: ١٩٢).

ويتطلب أداء اختبارات الكفاءة البدنية استخدام حمل بدني مقنن مثل الجري على السير المتحرك أو خطوات الصعود والهبوط على صندوق (٣: ٢٧٨).

### الاستعداد للتعليم:

يعني الاستعداد: حالة قابلية الناشئ للتعليم والتدريب المكثف لما تعلمه ومعظم أساليب الدافعية التي تستخدم مع الناشئين تبدو عديمة القيمة - غير ملائمة إذا كان الناشئ غير مستعد لتعلم مهارات رياضية معينة. وهناك نوعان من الاستعداد هما:

- الاستعداد البدني . - الاستعداد النفسي (٨: ١٩٥).

### الاستعداد البدني :

عندما نتحدث عن الاستعداد البدني، فمن الأهمية أن نشير إلى مفهوم النضج الذي يمكن تعريفه بأنه "عملية تطور ونمو داخلي يتتبع بشكل معين منذ بدء الحياة " وهذه العملية تشمل تغيرات تشريحية وفسولوجية وعضوية وكذلك تغيرات عقلية. وهي ضرورية ولازمة وسابقة لاكتساب خبرة أو تعلم معين، فالنضج شرط أساسي لكل تعلم فهو يصنع الإطار الفطري الذي يكون للممارسة أثرها في داخله لكي يحدث تعلم، بمعنى أنه توجد أنماط سلوكية موروثة لدى الفرد. ومن الأهمية بمكان أن يؤخذ في الاعتبار المتطلبات البدنية أو الاستعداد البدني الخاص، الذي يحتاج إليه النشاط الرياضي المعين. وفي الآونة الأخيرة اتجه الباحثون إلى تحديد المواصفات الجسمية والبدنية التي يتطلبها كل نوع من الأنشطة الرياضية والتي يمكن على أساسها اختيار الناشئ بطريقة سليمة طبقاً للأسس العلمية، هذا الاختيار يسهم بصورة فعالة في تحقيق تقدم المستوى الرياضي، مع ضمان الاقتصاد في الوقت والجهد (٨ : ١٩٥، ١٩٦).

### الاستعداد النفسي:

عندما يمتلك الناشئ الصفات البدنية والجسمية المؤهلة والملائمة لمتطلبات النشاط الرياضي المعين فإنه بذلك يصل إلى النضج البدني، ولكن هذا في حد ذاته لا يكفي فيجب أيضاً أن يصل اللاعب إلى النضج النفسي الذي يؤهله للإقبال على ممارسة النشاط الرياضي، وتحمل العبء البدني والنفسي الناتج عن عملية التدريب واحتمال الاشتراك في المنافسة، لذلك يجب الاهتمام بالانفعالات والاتجاهات الخاصة بالناشئ، فالناشئ الذي يفتقد التهيئة والاستعداد النفسي يكون أكثر عرضه للمشكلات النفسية والشخصية، ومن ثم ينعكس ذلك على مستوى تقدمه في الأداء الرياضي، فالإنجاز في أي شيء يعتمد على تطوير الاستعدادات والقدرة على إظهار هذه الاستعدادات في الوقت المناسب (٨ : ١٩٧).

### الدافعية :

يعد موضوع الدافعية "Motivation" من أبرز الموضوعات في المجال الرياضي، إذ يهتم المربي الرياضي بمعرفة دوافع الأفراد للممارسة، وذلك حتى يتسنى له أن يستغلها في تحفيزهم على تطوير أدائهم على نحو أفضل. فالأداء لا يكون مشمراً وجيداً إلا إذا كان يرضي دوافع الفرد، وأن يكون هناك الاستعداد الإيجابي الذي يتمثل في الرغبة في التفوق والسعي الجاد لإنجاز النجاح (٦ : ٧١) (٣٦ : ١٢٣).

وتبدو أهمية الدافعية في مساعدة الناشئ على تفهمه للمشاركة في الرياضة، وحتى تصبح مثمرة لديه يجب أن تمثل الرياضة خبرات الشعور بالرضا وإثارة خبرات التحدي والمتعة. والمشاهد أن الخبرات الرياضية لا تحقق في كثير من الأحيان خبرات السعادة والسرور والرضا لكثير من الناشء الصغير. فالرياضة لا تقدم لهم ما يتوقعون دائماً، وكثيراً ما يفشلون في تحقيق آمالهم ويعانون من الإحباط وتكون النتيجة المتوقعة كثرة الانسحاب وعدم مواصلة الممارسة والتدريب والإنجاز الرياضي (٨: ١٨٩).

فالمبدأ الأساسي الذي يجب أن يسعى إلي تحقيقه الناشئ مع الرياضة هو تشجيعه على أن يكون نشطاً فعالاً دائم الاستمرارية في الممارسة والإنجاز (٣١: ١٩).

#### وظيفة الدافعية :

هناك العديد من الظروف يمكن أن تؤثر في استعداد الناشئ وإنجازه في الرياضة، وعندما نحلل سلوك الناشئ نلاحظ أنه يقع بين إحدى الفئات التالية:

- ١- الممارسة للرياضة ولديه الرغبة في الاستمرار أطول فترة ممكنة .
- ٢- الممارسة المؤقتة للرياضة، ولكن لديه إهتمامات أخرى.
- ٣- الممارسة الفعلية للرياضة، ولكن يتوقف بسبب الخبرات السلبية .
- ٤- عدم الاهتمام بالرياضة في أشكالها المختلفة.

فقرار المشاركة الإيجابية في الرياضة للناشي يتوقف على اعتبارات موقفية وشخصية، وذلك يتطلب تنمية ومراعاة الاهتمامات والحاجات الفردية لكل ناشئ، تلك التي تجعله أكثر سعادة ورضاً بخبرات الممارسة للرياضة وتزداد لديه الرغبة والاستمرار وعدم التوقف (٧: ١٩١).

#### دافعية الإنجاز:

تلعب الدافعية في المجال الرياضي دوراً هاماً في مجال علم النفس الرياضي، وتمثل أهمية لجميع العاملين في المجال الرياضي.

ويشير محمد حسن علاوي (٢٠٠١) إلى أن التفوق الرياضي هو حصيلة كل من التعلم والدافعية ، هذا يعني أن الدافعية بدون تعلم تؤدي لنشاط غير موجه، والتعلم بدون دافعية يؤدي إلى التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي (٣٢: ٢١٠).

وهناك عدة محكات يتميز بها السلوك الانجازي في الرياضة منها:

١- مستوى التفوق أو المنافسة مع الآخرين، وهذا يسمح بتقييم مستوى النجاح والفشل.

٢- الإحساس الشخصي بالمسؤولية نحو تحقيق النتائج.

هذان العاملان نجد انهما خصائص يتميز بها أى لاعب يشترك في المنافسة الرياضية، حتى يكون مسئولاً بدرجة ما عن تحقيق مستوى من الإنجاز، فدافعيه الإنجاز في الرياضة بشكل عام أو بالنسبة للنشاط تتأثر بقيم وأفعال الآخرين، وبالطبع فإن استعدادات الناشئ المعرفية والشخصية تحدد درجة دافع الإنجاز (٨: ٢٥١) (٣٦: ١٢٥).

العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز:

١- الرؤية المستقبلية. ٢- التوقع للهدف. ٣- خبرات النجاح.

٤- التقدير الاجتماعي. ٥- الحاجة إلي تجنب الفشل. ٦- تقدير الذات.

٧- الحاجة للإنجاز (٦: ٢٥٥-٢٥٧).

وهناك جوانب عامة يتميز بها سلوك إنجاز الناشئ ، ومن بين أهم هذه الجوانب هي:

- الاختيار. - الشدة. - المثابرة.

١-الاختيار:

ويقصد بالاختيار في سلوك الإنجاز قرار الفرد بالاتجاه نحو سلوك معين من بين مجموعة من الاختيارات، ويتحدد هذا الاختيار عن طريق توقع الفرد للنجاح في نوع النشاط الرياضي الذي يختاره للممارسة الإيجابية، فكأن الاختيار عن طريق توقعات الأداء والقيمة التي يدركها الفرد والمرتبطة بهذا الاختيار يكون على افتراض تفسير الفرد لقدراته واستعداداته وكفاءته وامكانية التفوق أو النجاح.

٢- الشدة: (شدة السلوك ).

يقصد بشدة السلوك القوة المميزة للسلوك أو مستوى ودرجة تنشيط السلوك. ويلاحظ في الرياضة أن هناك اعترافاً وتقديراً للاعب الذي يبذل المزيد من شدة الجهد في التدريب أو المنافسات الرياضية، وفي ضوء ذلك يتميز اللاعب بدرجة عالية من دافعية الإنجاز .

### ٣- المثابرة:

يقصد بالمثابرة على السلوك استمرارية اللاعب فى الممارسة الرياضية، وانجذابه نحو الاشتراك فى التدريب والمنافسة لتحقيق أفضل مستوى ممكن فى حين أن الافتقار إلى المثابرة فى السلوك يؤدي فى النهاية إلى الابتعاد عن الممارسة أو عدم تحقيق النجاح ( ٣٢ : ٢٥٣ ، ٢٥٤ ) ( ٧ : ١٥٧ ).

### الثقة:

تعتبر الثقة حالة عقلية، فالرياضيون يفكرون عادة فى الثقة كجزء من مشاعرهم ، لذا يجب الإشارة إلى قيمة الثقة فى مساعدة الفرد على التفكير الإيجابي المؤدى إلى النجاح والتفوق، بدلاً من التفكير السلبي الذي يحاول تجنب الفشل، فالثقة تجعل الفرد يركز عملياته العقلية نحو تطوير الأداء بشكل أفضل ( ٥ : ١٢٩ ).

وتعنى الثقة بصفة عامة الشعور بالحالة الجيدة، أي أنها النظرة الإيجابية العامة من قبل الفرد نحو المنافسة وشعوره أنه سوف يكون أداءه جيداً حتى إذا كان المنافس متفوقاً عليه، فالثقة تبعث فى نفس الفرد شعوراً بالحيوية والحماس والبهجة والمتعة والرضا، وهذه المشاعر جميعها لها أثرها الإيجابي وتؤدي إلى تحسن الأداء الرياضي، فالفرد الذي تضعف ثقته تلازمه حالة انفعالية سلبية والشعور بالقلق بالإضافة إلى عدم التركيز لديه ( ٨ : ١٣١ ) ( ٥ : ٣٢ ).

### أهمية الثقة بالنفس:

من أهم السمات والصفات التي يجب أن يتسم بها الفرد الثقة بالنفس. فهي تعكس مدى تقدير الفرد لقوته الداخلية. كما تلعب دوراً مهماً فى قدرة الفرد على الشعور بالسعادة.

وتلعب الرياضة دوراً مؤثراً فى بناء الثقة بالنفس لدى الفرد، كما تساعد على تحديد أهدافه، وتمكنه من الوصول إليها مع الاهتمام بالأداء الجيد، حيث أن القدرات البدنية والمهارية والخطية تلعب دوراً مهماً فى تحقيق الأهداف، فيجب أن تتناسب مع القدرات الذاتية للفرد حتى لا تعطي تأثيراً سلبياً وبالتالي ينعكس ذلك على أدائه.



## خصائص الثقة بالنفس:

عندما يتمتع الرياضي بالثقة في نفسه فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال جوانب مختلفة حيث أنها:

- ١-تثير الانفعالات الإيجابية .
  - ٢-تساعد على تركيز الانتباه.
  - ٣-تؤثر في بناء الأهداف .
  - ٤-تزيد من المثابرة وبذل الجهد .
  - ٥-لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية (٦ : ٣٤٢، ٣٤٣).
- السمات المميزة للمرحلة السنية (١٢-١٤) سنة:

من الأهمية القصوى توضيح الخصائص المميزة لهذه المرحلة السنية، حيث أنها مرحلة مناسبة لاختيار ناشئ كرة اليد، لما لذلك من أهمية عند وضع البرامج التدريبية المختلفة للأنشطة الرياضية، لذلك يجب على المدرب أن يلم بالكثير عن ميول وقدرات واهتمامات الناشئ.

## أولاً: النمو البدني والحركي:

- تظهر أعراض النمو الجنسي لدى البنات والبنين.
- يزداد نمو العظام والعضلات بمعدل سريع جداً في هذه المرحلة عن أي مرحلة سابقة من مراحل الطفولة، ولكن معدل نمو البنات يكون أسرع من البنين.
- تنمو العظام في هذه المرحلة قبل نمو العضلات، ويزداد نمو القلب ولكن ليس بنسب متعادلة مع نمو الشرايين وحجم الجسم، وينتج عن عدم التناسق هذا في نمو أجهزة الجسم ظهور بعض علامات التراخي في النشاط الحركي .
- ضعف التوافق العضلي العصبي، وعدم القدرة على التحكم والسيطرة على الحركات، لذا يطلق على هذه المرحلة من النمو " مرحلة الخمول والارتباك الحركي ".

### ثانياً: النمو العقلي:

- طفرة النمو البدني لا يماثلها طفرة مماثلة في النمو العقلي ، حيث تقل سرعة النمو العقلي نسبياً في هذه المرحلة.
- تبدأ في هذه المرحلة القدرات العقلية كالقدرة اللفظية والقدرة الحركية فتظهر الميول المرتبطة بالقدرات.
- تزداد القدرة على فهم الرموز والإشارات.
- تعتمد عملية التذكر في هذه المرحلة على الفهم والاستيعاب.
- تزداد القدرة على تركيز الانتباه .
- تزداد القدرة على الابتكار كتخيل تكوينات حركية جديدة في الملعب .
- تعتبر هذه المرحلة هي " المرحلة المثالية " للوصول باللاعب للمستويات العليا وتوجيه الفرد نحو تحقيق الأهداف المرتبطة بالنشاط الرياضي، مما ينتج عنه النجاح.

### ثالثاً: النمو الانفعالي :

- الشعور بالبعد عن عالم الصغار، والدخول إلي عالم الكبار وذلك نتيجة للتغيرات البدنية والفسولوجية.
- الشعور بعدم الاستقرار وسرعة الانتقال من السرور إلي الحزن وذلك نتيجة لعدم التوازن بين سرعة النمو البدني والعقلي.
- الاهتمام بالمظهر الشخصي وكذلك التمرد على تعليمات الأسرة والمدرسة وذلك من أجل تأكيد الذات كعضو بالمجتمع .
- الاهتمام بقيم العدل والولاء، وكذلك الاهتمام بالمعرفة والتحصيل والتأمل والتفكير .
- الاعتماد على النفس واكتساب صداقات جديدة ومتعددة والاندماج في الجماعة
- التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وبخاصة الفريق الجماعي .

#### رابعاً: النمو الاجتماعي :

-الميل إلى الابتعاد عن الأسرة، ومحاولة الانتماء لجماعة الرفاق من نفس العمر .

-التعبير عن النفس بحرية تامة .

-تتميز الصداقة في هذه المرحلة بالاستمرار والإخلاص .

-الميل إلى تكوين صداقات مع الجنس الآخر .

- تأدية الواجبات والأعمال التطوعية والخيرية نحو جماعة الأصدقاء  
( ٣٩ : ١٨ ) ( ٥ : ٦٣ - ٦٥ ) .

## ثانياً: الدراسات المرتبطة:

أشارت العديد من الدراسات إلى أن هناك ضرورة كبرى لتولية برامح التدريب اهتماماً كبيراً، وذلك للألعاب الجماعية المختلفة، وبعد القراءة المستقضة لهذه الدراسات وتحليل جوانبها المختلفة بهدف الاستفادة منها والاسترشاد بها، سوف تقوم الباحثة بعرض ملخص ما توصلت إليه من الدراسات المرتبطة وفقاً لسنوات الإجراءات من القديم إلى الحديث.

### جدول (١) الدراسات المرتبطة

اسم الباحث	عنوان الرسالة	الهدف	المنهج	العينة	الأدوات	أهم النتائج
١ محمد توفيق الويلي (١٩٨٢)(٢٨)	"أثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهاري وبعض الوظائف النفسية لوجبة لاعبي كرة اليد"	التعرف على أثر البرنامج المقترح على مستوى الأداء المهاري وبعض الوظائف النفسية لوجبة لاعبي كرة اليد.	التجريبي	اشتملت عينة الدراسة على (٨٢) لاعباً من الفئات تحت ١٦، ١٤ سنة من أندية محافظة القاهرة والجزيرة.	استمارة استطلاع رأي الخبراء. رأي المقابل.	تؤثر البرنامح التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهاري . تؤثر البرنامح التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على بعض الوظائف النفسية لوجبة.
٢ فدري سيد مرسي (١٩٩٠)(٢١)	"أثر تخطيط برنامج تدريبي على بعض المتغيرات النفسية لوجبة لاعبي الفريق القومي لكرة اليد تحت ٢٠ سنة والمشارك في البطولة الأفريقية بالجزائر ١٩٨٦"	التعرف على أثر برنامج تدريبي على بعض المتغيرات النفسية لوجبة لاعبي الفريق القومي لكرة اليد تحت ٢٠ سنة.	التجريبي	اشتملت عينة الدراسة على (٢٨) لاعباً ناشئاً تحت ٢٠ سنة وبواقع (٤) لاعبين في كل مركز .	استمارة استطلاع رأي الخبراء. اختبارات بدنية وفسيو لوجبة.	تؤثر البرنامح التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات النفسية لوجبة . تؤثر البرنامح التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية .

تابع جدول (١)

٢	اسم الباحث	عنوان الرسالة	الهدف	المنهج	العينة	الأدوات	أهم النتائج
٣	إبراهيم محمود غريب (١٩٩١) (١)	"تأثير برنامج تطبيقي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على المستوى المهاري لنادي كرة اليد".	التعرف على تأثير البرنامج التطبيقي المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.	التجريبي	اشتملت عينة الدراسة على (٤٠) لاعب ناشئ تحت ١٦ سنة بنادي الجمهورية بشبين الكوم ، غزل شبين الكوم .	استمارة استطلاع رأي الخبراء . اختبارات بدنية . اختبارات مهارية .	يسوثر البرنامج التطبيقي المقترح تأثيراً إيجابياً على مستوى مجموعة المهارات المختارة .
٤	جلال كمال على مسلم (١٩٩٢) (١٢)	"أثر برنامج تدريبي مقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد للمرحلة الودية تحت السنبة ١٦ سنة "	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة "	التجريبي	اشتملت عينة الدراسة على (١٠) لاعب ناشئ تحت ١٦ سنة بمحافظة بورسعيد، تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (٣٠) لاعب إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.	استمارة استطلاع رأي الخبراء . اختبارات بدنية . اختبارات مهارية .	يسوثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً وبصورة أفضل من البرنامج التقليدي على بعض الصفات البدنية وكذلك الأداء المهاري .

# تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الرسالة	الهدف	المنهج	العينة	الأدوات	أهم النتائج
٥	بدر محمد أحمد سعد (١٩٩٦) (١٠)	"تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض مكونات اللياقة البدنية والدم لنادي كرة اليد"	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي مقترح على بعض مكونات اللياقة البدنية والدم لنادي كرة اليد.	التجريبي.	اشتملت عينة الدراسة على (٣٠) لاعب ناشئ من لاعبي كرة اليد بنادي بورسعيد ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منهما (١٥) لاعب احدهما تجريبية والاخرى ضابطة .	استمارة استطلاع رأي الخبراء . اختبارات بدنية . اختبارات مهارية . اختبارات مكونات الدم .	يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على بعض مكونات اللياقة البدنية .
٦	أشرف فتحي عبد المحسن (١٩٩٦) (٩)	"تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد للمبتدئين من لاعبي كرة اليد"	التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث للمبتدئين في كرة اليد .	التجريبي.	اشتملت عينة الدراسة على (٤٢) لاعب من مدارس كرة اليد بنادي الزمالك ، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل إحداهما تجريبية والاخرى ضابطة .	استمارة استطلاع رأي الخبراء . اختبارات بدنية . اختبارات مهارية .	يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على أداء بعض المهارات الأساسية ولصالح المجموعة التجريبية .

## التعليق على الدراسات المرتبطة :

بعد الإطلاع على الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية توصلت الباحثة إلى ما يلي :

اتفقت جميع البحوث في استخدام المنهج التجريبي بمجموعة واحدة أو بمجموعتين وقد استهدفت الدراسات تصميم برامج تدريبية مقترحة ، فمنها من استخدمت تأثير البرامج التدريبية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى الأداء المهارى (١) ، (٩) ، (١٢) ومنها من استهدف تأثير البرامج التدريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية (١٠) ، (٢١) ، (٢٨) .

وقد أجريت الدراسات على عينات مختلفة من حيث العمر الزمني والمستوى الرياضى (١) ، (١٠) ، (١٢) ، (٢١) ، (٢٨) وقد اتفقت جميعها على فرق الناشئين التى تراوحت أعمارهم ما بين ( تحت ١٤ سنة و ٢٠ سنة ) فيما عدا العينة التى طبق عليها البرنامج المقترح للمبتدئين من ( ٩ - ١٠ ) سنوات .

اتفقت جميع الدراسات على أن التخطيط للبرامج التدريبية والمبنى على أسس علمية يؤثر تأثيراً إيجابياً على تطوير ورفع عناصر اللياقة البدنية والأداء المهارى بالإضافة إلى بعض المتغيرات الفسيولوجية .

وترى الباحثة أن الاستفادة العائدة عليها من خلال ما توافر لديها من هذه الدراسات اتفاق بعض جوانبها مع بعض جوانب الدراسة الحالية ، يكمن فى الآتي :

استرشدت الباحثة ببعض الخطوات الإجرائية التى تم تنفيذها خلال هذه الدراسات مثل :

- أ- اختيار عينة مختلفة عن عينة هذه الدراسات .
- ب- التعرف على أهم الاختبارات البدنية والمهارية والفسيولوجية لقياس المتغيرات قيد البحث .
- ج- استرشاد الباحثة بنتائج تلك الدراسات عند مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية .

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

- منهج البحث.
- عينة البحث.
- وسائل جمع البيانات.
- الدراسات الاستطلاعية.
- البرنامج المقترح .
- المعالجات الإحصائية.





## الفصل الثالث.

### إجراءات البحث

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي - البعدي لمجموعة واحدة، وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

#### عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٢٠) لاعبة اخترن بالطريقة العمدية من ناشئات كرة اليد بنادي المعادي مواليد (١٩٨٩) تمثل (١٠%) من أندية منطقة القاهرة الكبرى التي يبلغ عددها (١٠) أندية ومسجلات بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٠١/٢٠٠٢.

وقد وقع اختيار الباحثة على هذا النادي لأنها تقوم بتدريبه مما يسهل التعامل مع العينة .

ويوضح جدول (٢) التوصيف الاحصائي لعينة البحث في متغيرات (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) .

#### جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في متغيرات  
(السن والطول والوزن والعمر التدريبي)

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن.	السنة	١٢,٧	٠,٣٧	١,٦٢
٢	الطول.	السنتمتر	١٦١	٤,٨٤	٠,٦٢
٣	الوزن.	الكيلو جرام	٥٤	٦,٨٩	٠,٨٧
٤	العمر التدريبي.	السنة	٣,٣	١,٠٨	٠,٨٣

يتضح من الجدول السابق أن معامل الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي يتراوح بين (٠,٦٢ ، ١,٦٢) وهو بذلك ينحصر بين  $\pm 3$  مما يشير إلى اعتدالية العينة في هذه المتغيرات.

ويوضح جدول (٣) معامل الالتواء للعينة في متغيرات (اللياقة البدنية والأداء المهاري والكفاءة البدنية والمتغيرات النفسية) بعد التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات بجدول (٥-١٢).

## جدول (٣)

معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية  
والأداء المهاري والكفاءة البدنية.

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
أولا	اللياقة البدنية:				
١	القوة العضلية :				
	- قوة عضلات الرجلين.	كجم	٧٩,٠٥	١١,١٦	٠,١١
	- قوة القبضة اليميني.	كجم	٢١,٤٠	٣,٢٥	٠,٣٨
	- قوة القبضة اليسرى .	كجم	٢٠,٠٥	٤,٦٨	٠,٦٠
	- قوة عضلات الظهر.	كجم	٥٨,٩٥	١٠,٠٩	٠,١١
٢	القدرة العضلية :				
	- الوثب العمودي				
	لسارجنت ( قدرة رجلين ) .	سم	١٩,٧٠	٥,٧٦	٠,٧٥
	- الوثب العريض من الثبات (قدرة رجلين )	م	١,٧٥	٠,٣٣	٠,٠١
	- رمى كرة طبية لأبعد مسافة (٨٠٠جم) ( قدرة ذراعين).	م	٩,٤٦	١,٣٨	٠,٩٨
٣	السرعة :				
	- الجري فى المكان (١٠ ث) (سرعة حركية)	عدد	١٨	٣,٢٩	٠,٢٣-
	- العدو ٣٠ م من البدء المنطلق (سرعة انتقالية)	ث	٦,٦٢	٠,٤٩	٠,٨٤

تابع جدول (٣)  
معامل الالتواء لعينة البحث فى متغيرات اللياقة البدنية  
والأداء المهاري والكفاءة البدنية.

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٤	الرشاقة : - جرى زجراجى بين الأقمار .	ث	١٦,٤٩	٠,٦١	٠,٥٠
٥	المرونة : - ثنى الجذع للأمام من الوقوف(مرونة جذع). - دوران الكتفين خلفا(مرونة منكبين). - ثنى الجذع خلفا من الوقوف( مرونة عمود فقري).	سم سم سم	٧,٨٥ ٤١,٥٠ ٦٩,٣	٤,٢٧ ١٣,٣٢ ١٠,٩٦	٠,٧٣ ٠,٨٠- ٠,٢٥
٦	الدقة : - التصويب على المستطيلات المتداخلة.	درجة	٢٣	٢,٦	٠,٣٨
٧	التوافق : - الانتقال عبر الدوائر المرقمة(توافق رجلين). - التمرير على الحائط (٣٠ث)(توافق ذراعين).	ث عدد	١٤,٣٠ ١٩,١٠	١,٠٦ ٣,١٤	٠,٢١ - ٠,٤٥ -
٨	التحمل العضلي : - ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للنبات(تحمل ذراعين).	عدد	٢٩,٠٥	٥,٦٤	٠,٤٤

## تابع جدول (٣)

معامل الالتواء لعينة البحث فى متغيرات اللياقة البدنية  
والأداء المهاري والكفاءة البدنية.

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	- لوثب العمودى من الوقوف لركبتان مشيتان نصفاً (تحمل رجلين).	عدد	٢٨,٥٠	٦,٢٤	٠,٤٧
	- رفع الرجلين من الرقود للوضع العمودي (تحمل بطن)	عدد	١٢,٤٠	١,٧٣	٠,٤٦
٩	التحمل الدوري التنفسى: جرى ٨٠٠ متر.	ث	٢٢٤,٩٠	٢١,٦٥	٠,٤٤ -
ثانياً	الاختبارات المهارية: التمرير:				
-١	- كرجاجى (التمرير على المسطحات المتداخلة).	درجة	٢٠,٣٥	٢,٦٠	٠,٤١ -
	- بندولى (التمرير على الدوائر المتداخلة).	درجة	٢٠,٢٠	٢,٥٥	٠,٠٦ -
	- مرند (التمرير على الدوائر المرقمة)	درجة	٢٢,١٥	١,٥٧	٠,٣٧
-٢	التنطيط : -التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج ٤٠ م.	ث	٢٢,٥٢	١,٩٥	٠,١٨ -

## تابع جدول (٣)

معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية  
والأداء المهاري والكفاءة البدنية

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٣	التمرير والتنطيط : - التمرير ( بندولي - كرباجي ) ثم التنطيط في خط متعرج.	ث	١٥,٤٢	١,١٠	٠,٤١ -
٤	التصويب : - التصويب بالوثب الطويل (مسافة طيران) - التصويب بالوثب العالي في زوايا الرمي. - التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأسير. - التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن. - التصويب بالسقوط على زوايا المرمى السفلي. - التصويب بالجري على زوايا المرمى العليا.	م درجة درجة درجة درجة	٢,٤٩ ٢١,٥٠ ٣,٢٠ ٢,٣٥ ٥,٦٥ ٥,٨٥	٠,٣٠ ٢,٠٤ ١,١١ ٠,٨١ ١,١٨ ١,٤٦	٠,٧٤ ٠,٩٧ ٠,٠٨ ٠,١١ - ٠,١٣ ٠,٥١

تابع جدول (٣)  
معامل الالتواء لعينة البحث فى متغيرات اللياقة البدنية  
والأداء المهاري والكفاءة البدنية

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٥	الخداع: - الخداع مع دقة وسرعة التصويب بالوثب الطويل. - سرعة الخداع والتنطيط ثم التصويب بالوثب الطويل. - الخداع مع سرعة التصويب بالوثب العالي.	ث	٢,٧٢	٠,٤٦	٠,٩٩ -
		ث	٦,٣٦	٠,٤٧	٠,٥٧
		ث	٢٥,٤٧	٠,٤٩	٠,٧٠
٦-	الهجوم الخاطف (١/صفر).	ث	٥,٣١	٠,٨٤	١,٤٠ -
٧-	الدفاع: - الخطوات الدفاعية الجانبية. - الخطوات الدفاعية الأمامية الجانبية.	ث	٧,٢٤	٠,٦٢	٠,١٩
		ث	١٧,٥٧	١,٠٨	٠,٤٤ -
٨-	التدريب الشامل.	ث	٢٩٧,٥٠	٢٥,٩٥	٠,٥٥
ثالثاً	الكفاءة البدنية : - التهوية الرئوية. - معدل التنفس. - حجم التنفس.	ل مرات تنفس/ق ل/ق	٨٥,٤٥ ٧٤,٤٠ ١,٥٨	٣,٨٠ ٥,٤٨ ٠,٠٤	٠,٢٩ ٠,٢٢ - ٠,٠١ -

## تابع جدول (٣)

معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية  
والأداء المهاري والكفاءة البدنية

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	- معدل النبض.	ن/ق	١٨٩,١٠	٢,٨٦	٠,٠٤
	- السعة الحيوية.	ل	٣,١٩	٠,٣٤	٠,٨٣
	- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	م/ل/ك/ق	٤٦,٢٦	٢,٦٢	٠,٣٧

يتضح من الجدول السابق أن معامل الالتواء لعناصر (اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث (- ٠,٨٠ ، ٠,٩٨) والأداء المهاري (- ٠,٩٩ ، ٠,٩٧) والكفاءة البدنية) (- ٠,٢٢ ، ٠,٨٣) وهو بذلك ينحصر بين  $\pm ٣$  مما يشير إلي أن عينة البحث تمثل مجتمعا اعتداليا طبيعيا في هذه المتغيرات .

\* م/ل/ك/ق :

م = مللي. ل = لتر. ك = كيلو جرام. ق = دقيقة .  
رابعاً: المتغيرات النفسية المختارة:

## جدول ( ٤ )

معامل الالتواء لعينة البحث لمحاور مقياس السمات الدافعية الرياضية  
وبُعدي مقياس دافعية الإنجاز الرياضي والثقة الرياضية.

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
أولاً:	محاور مقياس السمات الدافعية				
١	الحافز.	درجة	٣,٢١	٠,٣١	صفر
٢	العدوان.	درجة	٣,٣٣	٠,٥٠	- ٠,٣٧



## تابع جدول (٤)

معامل الالتواء لعينة البحث لمحاول مقياس السمات الدافعية الرياضية  
وبُعدي مقياس دافعية الإنجاز الرياضي والثقة الرياضية.

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٣	التصميم.	درجة	٣,٢٩	٠,٥٠	٠,٣٠ -
٤	المسئولية	درجة	٣,٣٣	٠,٣٩	٠,٤٦
٥	القيادة.	درجة	٣,٢٨	٠,٥٤	٠,١٤ -
٦	الثقة بالنفس.	درجة	٣,٣٩	٠,٣٨	٠,١٢ -
٧	التحكم الانفعالي.	درجة	٢,٨٤	٠,٧٣	٠,٣٧ -
٨	الصلابة.	درجة	٣,٣٧	٠,٤٩	٠,١٠
٩	التدريبية.	درجة	٣,٣٥	٠,٣٨	٠,١٠ -
١٠	الضمير الحي.	درجة	٣,٥٨	٠,٣٣	٠,٢٩ -
١١	الثقة بالآخرين.	درجة	٣,٣٨	٠,٤١	٠,٥٨ -
ثانياً	بعدي دافعية الإنجاز الرياضي:				
١	بعد إنجاز النجاح	درجة	٣٧,٤٠	٣,٧٨	٠,٢٩
٢	بعد تجنب الفشل.	درجة	٣٢,٨٠	٣,٨٦	٠,٢٥
ثالثاً:	الثقة الرياضية	درجة	٩٥,٩٥	٦,٤٤	٠,٣٩ -

كما يتضح من الجدول السابق أيضاً أن معامل الالتواء لمحاول مقياس السمات الدافعية الرياضية قد تراوح بين (٠,٥٨ - ، صفر) وأن معامل الالتواء لبُعدي دافعية الإنجاز الرياضي قد بلغ ( ٠,٢٩ ، ٠,٢٥ ) على التوالي ، أما معامل الالتواء للثقة الرياضية قد بلغ ( -٠,٩٣ ) وهو بذلك ينحصر بين  $\pm ٣$  مما يشير إلى أن عينة البحث تمثل مجتمعا اعتدالياً في هذه المتغيرات .

## وسائل جمع البيانات:

لجمع بيانات هذه الدراسة استعانت الباحثة بالآتي:

- ١- المراجع العربية والأجنبية والبحوث والدراسات المرتبطة.
- ٢- استمارات استطلاع رأي الخبراء:
  - أ- الاستمارة الأولى خاصة بتحديد عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد.
  - ب- الاستمارة الثانية خاصة بتحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد.
  - ج- الاستمارة الثالثة خاصة بتحديد اختبارات الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.
- ٣- الاختبارات:
  - أ- بدنية.
  - ب- مهارية.
  - ج- كفاءة بدنية.
  - د- نفسية.
- ٤- البرنامج المقترح.
 

ولقياس اختبارات اللياقة البدنية الخاصة، واختبارات الأداء المهاري والكفاءة البدنية، استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية:

  - ١- مسطرة مدرجة بالسنتيمتر .
  - ٢- أربع (٤) ساعات إيقاف.
  - ٣- شريط قياس.
  - ٤- حائط ارتداد أملس.
  - ٥- عشر (١٠) كرات يد قانونية.
  - ٦- ملعب كرة يد قانوني (٤٠م × ٢٠م).
  - ٧- عشر (١٠) أقماع .
  - ٨- عارضة ارتفاع .
  - ٩- مرمي كرة يد قانوني باتساع (٣م عرض × ٢م ارتفاع).
  - ١٠- مضمار للجري طوله (٤٠٠م) .

- ١١- جهاز رستاميتز لقياس الطول (بالمتر).
- ١٢- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
- ١٣- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات (الرجلين والظهر).
- ١٤- جهاز الديناموميتر لقياس قوة القبضة (اليمني واليسري).
- ١٥- جهاز قياس الكفاءة البدنية (السير المتحرك).

١- المراجع العربية والأجنبية والدراسات والبحوث المرتبطة:

قامت الباحثة باستخدام المراجع العربية والبحوث والدراسات المرتبطة وذلك لحصر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد ملحق (أ٢).

## ٢- استمارات استطلاع رأي الخبراء :

أ- استمارات استطلاع رأي الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة:

بعد الحصر المرجعي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة ، والذي ارتضت فيه الباحثة العناصر التي حصلت علي أكثر من ٧٥% . قامت الباحثة بعرض هذه العناصر في استمارة استطلاع رأي الخبراء. ملحق (١) وذلك لتحديد أكثر دقة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد، وقد أسفرت نتيجة استطلاع رأي الخبراء عن موافقتهم بنسبة ١٠٠% علي العناصر التالية: ملحق (ب٢).

### ١- القوة العضلية:

- \* قوة عضلات الرجلين.
- \* القدرة العضلية للرجلين .
- \* قوة القبضة اليمنى اليسري
- \* القدرة العضلية الذراعين.
- \* قوة عضلات الظهر .

### ٣- السرعة :

#### ٤- الرشاقة.

- \* السرعة الحركية .
- \* السرعة الانتقالية .

### ٥- المرونة :

#### ٦- الدقة.

- \* مرونة الجذع .
- \* مرونة المنكبين.
- \* مرونة العمود الفقري .

## ٧- التوافق:

- \* توافق الرجلين .
- \* توافق الذراعين .
- \* للذراعين .
- \* للرجلين .
- \* للبطن .

## ٩- التحمل الدوري التنفسي .

ب-استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة :

بعد تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، عرضت الباحثة مجموعة الاختبارات مقرونة بالعنصر الذي يقيسه وذلك في استمارة استطلاع رأي مجموعة الخبراء سابقة الذكر ، وقد أسفرت النتيجة عن موافقتهم بنسبة ٧٥% فأكثر. ملحق (٢، د).

## ج-تحديد المهارات الأكثر شيوعاً لمجتمع عينة البحث :

وقبل تحديد اختبارات الأداء المهاري يجب أولاً تحديد المهارات الأكثر شيوعاً لمجتمع عينة البحث، قامت الباحثة بتحليل (١٤) مباراة لدوري منطقة القاهرة للناشئات لمجتمع عينة البحث، ثم قامت بتصميم استمارة وذلك لتسجيل المهارات واستعانت (١١) مساعد ذو خبرة في مجال كرة اليد (لاعب ،مُدرب) بمعدل (٢) من المساعدين لتسجيل المهارة الواحدة ومقارنة نتائجهما معا وذلك للتأكد من صحة التسجيل ، وقد أسفر تحليل المباريات عن المهارات الهجومية التالية : ملحق(١٣).

## ١-التمرير:

\* كرجاجي .

\* بندولي .

\* مرتد

## ٢- التنطيط :

٣- التمرير والتنطيط .

## ٤- التصويب :

\* بالوثب الطويل .

\* بالوثب العالي .

\* بالسقوط.

\* بالجري .

## ٥- الخداع.

\* بالكرة (بسيط) .

## ٦- الهجوم الخاطف (١/ صفر) .

وقد عرضت الباحثة المهارات على (٥) من المديرين الفنيين لفرق الناشئين لكرة اليد ، وجاءت موافقتهم على المهارات السابق ذكرها. ملحق (٣ أ)

كما رأت الباحثة ضرورة تدريب الفريق علي الدفاع ليتسنى مقابلة المهاجم في حالات الهجوم المختلفة ، وبذلك صممت الباحثة تدريبات للتحركات الدفاعية في الاتجاهات المختلفة .

### اختبارات الأداء المهاري:

ولتحديد اختبارات الأداء المهاري قامت الباحثة بتحليل المراجع العربية والدراسات والبحوث السابقة في مجال كرة اليد (١٣)، (١٤)، (١٦)، (٢٣)، (٢٦) (٢٨) في محاولة لحصر الاختبارات اللازمة لقياس هذه المهارات .

ولما لم تجد الباحثة اختبارات لقياس مهارات (التمرير المرتد ، الخداع ، التصويب بالوثب الطويل من الجناحين ، التصويب بالسقوط وبالجري، الهجوم الخاطف ١/٠) أو قياس الأداء المهاري في تدريب مركب أو مشابه لمواقف اللعب. قامت بإعداد اختبارات لقياس تلك المهارات . ملحق (٣ب).

-استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات مهارية من تصميم الباحثة:

قامت الباحثة بعرض الاختبارات مهارية التي صممتها بالإضافة إلي التدريب الشامل الذي قامت بإعداده على مجموعة الخبراء سابقة الذكر، للتعرف على رأي الخبراء فيها، وقد أسفرت نتيجة استطلاع الرأي عن موافقة الخبراء بنسبة ١٠٠% ، مع التعديل في عدد مرات الأداء لبعض الاختبارات والتي أشار إليها ٥٠% من الخبراء . ملحق (٣ج) وتم حساب معاملاتها العلمية من حيث الصدق والثبات جدول (٥) .

### قياس الكفاءة البدنية باستخدام السير المتحرك :

قامت الباحثة باستخدام جهاز قياس الكفاءة البدنية ملحق (٤) بالمركز العلمي الأولمبي ، وذلك لقياس الكفاءة البدنية من خلال بعض المتغيرات الفسيولوجية المختارة وهي التهوية الرئوية ومعدل التنفس وحجم التنفس ومعدل النبض والسعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. وقد تم التأكد من سلامة الجهاز .

### اختبارات المتغيرات النفسية:

استخدمت الباحثة الاختبارات التالية لقياس المتغيرات النفسية قيد الدراسة:

أ- مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية . ملحق (٥).

ب- قائمة دافعيه الإنجاز الرياضي . ملحق (٦).

ج- قائمة سمة الثقة الرياضية . ملحق (٧).

أ- مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية:

يهدف مقياس تقدير السمات الدافعية والذي وضعه " توتكو وريتشارد Tutko Richard إلى تحديد بعض السمات المختارة التي ترتبط بالأداء الرياضي، وقد قام محمد حسن علاوى بتعديل بعض عباراته فى ضوء تطبيقه على البيئة المصرية فى العديد من الدراسات .

والأبعاد التي يتضمنها المقياس هي :

الحافز والعدوان والتصميم والمسئولية والقيادة والثقة بالنفس والتحكم الانفعالي والصلابة والتدريبية والضمير الحي والثقة بالآخرين ، ويتكون المقياس من (٥٥) عبارة ملحق (٥).

ب- قائمة دافعيه الإنجاز الرياضي :

قام جو ولس " Willis " عام (١٩٨٢) بتصميم مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعيه الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية، ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد هي: دافع القدرة ودافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، وقد قام محمد حسن علاوى بتعريب القائمة فى ضوء بعض التطبيقات الأولية فى البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضيين، وتم الاختصار على بعدى دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، ويتكون المقياس من (٢٠) عبارة فقط ملحق (٦).

ج- قائمة سمة الثقة الرياضية :

صممت روبين فيلي " Vealey " عام (١٩٨٦) قائمة لمحاولة قياس سمة الثقة الرياضية بعنوان " Trait Sport Confidence " من حيث أنها بعد هام من أبعاد دافعيه الإنجاز، وقد قام محمد حسن علاوى (١٩٩٥) بتعريب القائمة وتقنينها على البيئة المصرية . وتتضمن هذه القائمة (١٣) عبارة ملحق (٧).

الدراسات الاستطلاعية:

أ- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بتطبيق اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة واختبارات الأداء المهارى على عينة قوامها (٣٠) ناشئة مواليد (١٩٨٩) من أندية (الطيران

والجزيرة) وتمثل المجتمع الأصلي وغير مقيدات بالدراسة في عينة البحث وذلك للتعرف على مناسبة الاختبارات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث ، وكذلك للتعرف على المشكلات التي قد تظهر عند التطبيق وتدريب المساعدين. وقد تم اختيار مجموعة من المساعدين وهم ثلاث مدربين لهم خبرة في هذا المجال. وقد قامت الباحثة بشرح طريقة وأسلوب القياس الخاص باختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والاختبارات المهارية والنفسية قيد البحث ، وقد استوعب المساعدون كافة التعليمات المطلوبة للقياس ، وقامت الباحثة باختبار صلاحية أدوات القياس المستخدمة في البحث، وقد أسفرت نتيجة الدراسة عن :

- مناسبة الاختبارات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث .
- تفهم المساعدين لطرق القياس والتسجيل .
- صلاحية المكان والأدوات والأجهزة في تنفيذ الاختبارات .
- توزيع الاختبارات تبعا للمجموعات العضلية المستخدمة وكذلك لصعوبة وزمن الاختبار .

#### ب- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

هدفت الدراسة الاستطلاعية الثانية إلى حساب المعاملات العلمية للاختبارات المرشحة لقياس عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري والتي اتفق عليها الخبراء إلى جانب اختبارات المتغيرات النفسية في تاريخ ٣٠ ، ٣١ / ١٠ / ٢٠٠١ (بدنية ونفسية)، ١-٢-٣ / ١١ / ٢٠٠١ (مهارة).

#### المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

- صدق وثبات الاختبارات المهارية التي صممها الباحثة :

##### أ- الصدق :

قامت الباحثة بإجراء صدق الاختبارات المهارية التي صممها على مجموعة قوامها (١٢٠) ناشئة مواليد (١٩٨٩) من مجتمع عينة البحث غير المقيدات بالدراسة من أندية (الأهلي ، الزمالك ، الطيران ، الجزيرة ، الشمس ، هليوبوليس) لحساب دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)  
دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لاختبارات الأداء  
المهاري (تصميم الباحثة)

ن=١٢٠

١	اختبارات الأداء المهاري	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=٣٠		الربيع الأدنى ن=٣٠		قيمة ت
			١م	١ع	٢م	٢ع	
١	التمرير:  التمريرة المرتدة:  - التمرير على الدوائر المرقمة.	درجة	٢٧,٩٠	١,٤٩	٢٠,٤٣	١,٨٧	*١٦,٩٨
٢	التمرير والتنطيط :  - التمرير (بن دولي - كرباجي) والتنطيط في	ث	١٣,٨٥	٠,٧٤	١٧,٠١	٠,٦٢	*١٨,٥٩
٣	التصويب :  - التصويب بالوثب الطويل من الجناح - التصويب بالوثب الطويل من الجناح - التصويب بالسقوط على زوايا المرمي السفلي. - التصويب بالجري على زوايا المرمي العليا.	درجة	٤,٤٧	٠,٥١	٢,٢	١,٨٣	*٦,٤٩
		درجة	٤,١٧	٠,٧٥	١,٥٣	٠,٥١	*١٦,٥
		درجة	٨,٧٣	٠,٨٩	٥,٢٧	٠,٧٤	*١٦,٤٧
		درجة	٩,٢٣	٠,٧٧	٥,٦٧	٠,٩٦	*١٦,١٨
٤	الخداع :  - الخداع مع دقة وسرعة التصويب بالوثب الطويل . - سرعة الخداع والتنطيط ثم التصويب بالوثب الطويل.	ث	١٢,٦٠	١,٤٣	١٦,٠٤	١,٧٠	*٦,٨٨
		ث	٥,٦٠	٠,٢٥	٦,٦٢	٠,٢٩	*١٧



## تابع جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لاختبارات الأداء  
المهاري (تصميم الباحثة)

ن=١٢٠

م	اختبارات الأداء المهاري	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=٣٠		الربيع الأدنى ن=٣٠		قيمة ت
			١٤	١٣	١٢	١٤	
	- الخداع مع سرعة التصويب بالوثب العالي.	ث	٢٣,٥٨	٠,٥٤	٢٦,٥٤	٠,٣٥	*٢٦,٩٠
٥	الهجوم الخاطف ( ١ / صفر )	ث	٤,٣١	٠,٣٨	٦,٤٥	٠,٣٢	*٢٣,٧٧
٦	الدفاع : - الخطوات الدفاعية الجانبية.	ث	٦,٢٤	٠,٢٠	٨,١٨	٠,٣٣	*٣٢,٣٣
	- الخطوات الدفاعية الأمامية والجانبية.	ث	١٦,٣٥	٠,٣٩	١٨,٦٩	٠,٢٨	*٢٩,٢٥
٧	التدريب الشامل :	ث	٣,٨٥	٠,١٩	٥,٨٨	٠,١٥	*١٨,٤٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٨٠ .

يتضح من الجدول السابق وجود فروق داله إحصائياً بين الربيع الأعلى والأدنى ،مما يشير إلي صدق الاختبارات في التمييز بين الأداء المهاري الجيد في الربيع الأعلى وبين الأداء المهاري المتوسط أو الضعيف والمتمثل في أداء الربيع الأدنى .

## النتائج:

ثم قامت الباحثة بإجراء ثبات الاختبارات عن طريق القياس وإعادةه على نفس العينة. وقد استخدمت الباحثة قياس الصدق كقياس أول ثم أعادت تطبيقه بعد ٣ أيام بنفس الشروط السابقة والجدول التالي يوضح ثبات الاختبارات .

### جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات الأداء المهاري (تصميم الباحثة)

ن=١٢٠

م	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط بين التطبيقين	م	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط بين التطبيقين
١	التمرير:		٢	التمرير والتخطيط:	
	التمرير المرتد:	٠,٨٥		- التمرير (بندولي - كرابجي) ثم التخطيط في خط متعرج.	٠,٨١
٣	التصويب:		٤	الخداع:	
	- التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيسر.	٠,٩٣		- الخداع مع دقة وسرعة التصويب.	٠,٧٩
	- التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن.	٠,٩١		- سرعة الخداع والتخطيط ثم التصويب بالوثب الطويل.	٠,٨١
	- التصويب بالسقوط.	٠,٨٨		- سرعة التصويب بالوثب العالي.	٠,٨٧
	- التصويب بالجري.	٠,٩٣			

تابع جدول (٦)  
معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات الأداء  
المهاري (تصميم الباحثة)

ن=١٢٠

م	الاختبارات المهارة	معامل الارتباط بين التطبيقين	م	الاختبارات المهارة	معامل الارتباط بين التطبيقين
٥	الهجوم الخاطف (١/صفر) .	٠,٩٣	٦	الدفاع: - الخط - الدفاعية الجانبية. - الخط - الدفاعية الأمامية والجانبية.	٠,٩٠  ٠,٨٣
٧	التدريب الشامل	٠,٩١			

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,١٩٥

يتضح من الجدول السابق وجود معامل ارتباط عالي دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارة المصممة من قبل الباحثة، مما يشير إلى ثباتها حيث يتراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٩٣، ٠,٧٩) وهو أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

- صدق اختبارات عناصر اللياقة البدنية:

لإيجاد معامل الصدق قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين الربع الأعلى والأدنى على عينة قوامها (٣٠) لاعبة ناشئة مواليد (١٩٨٩). هن لاعبات فريقي أندية (الطيران والجزيرة) حيث يمثلن مجتمع البحث وغير مقيدات في عينة البحث الأصلية و جدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)  
دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لاختبارات  
عناصر اللياقة البدنية

ن=٣٠

م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=٨		الربيع الأدنى ن=٨		قيمة ت
			١٤	١٣	١٢	١١	
١	القوة العضلية : - قوة عضلات الرجلين - قوة القبضة اليمنى. - قوة القبضة اليسرى. - قوة عضلات ظهر .	كجم	٧١,٥٠	٠,٥٣	٦٥,٦٣	١,٥٢	*١٥,٥٦
		كجم	٢٦,١٧	٠,٩٠	١٩,١٣	٠,٨٣	*١٦,٣٧
		كجم	٢٣,٥٠	٤,٤٤	١٦,٧٥	١,٣٩	*٤,١٢
		كجم	٦٨,٢٥	١,٤٩	٦٢,٢٥	١,١٦	*٨,٩٦
٢	القدرة العضلية : - الوثب العمودي لسارجنت (قدرة رجلين) - الوثب العريض من الثبات (قدرة رجلين). - رمى كرة طبية لأبعد مسافة ( ٨٠٠ جم ) (قدرة ذراعين).	سم	٣٤,٩١	٠,٣٥	٣٣,١٦	٠,١٩	*١٢,٥٠
		م	٣,٣٤	٠,٢١	١,٧٥	٠,٣٣	*١١
		م	١١,٥٠	٠,١٥	٩,٦٠	٠,٣٥	*١٤,٦٢
٣	السرعة : - الجري في المكان ( ١٠ ) ث (سرعة حركية). - العدو ٣٠ م من البدء المنطلق (سرعة انتقالية).	عدد	٢١,٥٠	٠,٨٩	١٦	٠,٧٦	*١٤,٠٢
		ث	٦,٥٠	٠,١١	٧,١٧	٠,١٦	*٩,٥٧
٤	الرشاقة : - جرى زجراجى بين الأقماع .	ث	١٦,٠٧	٠,٤٦	١٧,١١	٠,٢٠	*٢,٥٤

تابع جدول (٧)  
دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لاختبارات  
عناصر اللياقة البدنية

ن=٣٠

م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=٨		الربيع الأدنى ن=٨		قيمة ت
			١٤	١٢	٢٤	٢٢	
٥	المرونة :						
	- ثني الجذع للأمام من الوقوف (مرونة جذع).	سم	١٥,٧٥	١,٨٣	٦,٢٥	١,٤٩	*١١,٤٥
	- دوران الكتفين خلفاً (مرونة منكبين).	سم	٥٩	٢,١٤	٣٤	٥,٢٩	*١٢,٣٨
	- ثني الجذع خلفاً من الوقوف (مرونة عمود فقري).	سم	٨٦,١٣	٤,٤٩	٥٧,٣٨	٤,٧٨	*١٢,٣٩
٦	الدقة :						
	- التصويب على المسطحات المطبوعة المتداخلة.	درجة	٢٦,٣٨	١,٠٦	١٩,٦٣	١,٩٢	*٨,٦٥
٧	التوافق :						
	- الانتقال عبر الدوائر المرسومة (توافق رجلين)	ث	١٣,٦٠	٠,٦٤	١٦,٦٩	٠,٤٩	*٨,٥٩
	- تمرير على الحائط (٣٠) ث (توافق ذراعين).	عدد	٢٢,٣٨	١,٥١	١٥	٢	*٨,٢٩
٨	التحمل العضلي :						
	- ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للنبات (تحمل ذراعين).	عدد	٣٦,٥٠	١,٦٠	٢٨,٦٣	٢,٠٦	*١٠,٢٢

## تابع جدول (٧)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لاختبارات  
عناصر اللياقة البدنية

ن=٣٠

م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=٨		الربيع الأدنى ن=٨		قيمة ت
			١٤	١٣	٢٤	٢٣	
	- الوثب العمودي من الوقوف الركبتان متبعتان نصفاً (تحمّل رجلين).	عدد	٣٤,٣٨	٣,١١	٢١,٨٨	٠,٦٤	*١١,١٦
	- رفع الرجلين من الرقود للوضع العمودي (تحمّل بطن).	عدد	١٤,١٣	١,١٣	٩,٧٥	٠,٨٩	*٨,٥٩
٩	التحمّل الدورى التنفسى						
	- جرى ٨٠٠ متر	ق	٤,٣٨	٠,٤٥	٥,٩٥	٠,٣٦	*٨,٠٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) = ٢,١٤٥

يتضح من الجدول السابق وجود فروق داله إحصائيا بين الربيع الأعلى والأدنى في اختبارات عناصر اللياقة البدنية ، مما يشير إلى صدق الاختبارات في التمييز بين الأداء البدنى الجيد والأداء البدنى المتوسط أو الضعيف والمتمثل في أداء الربيع الأدنى

ب - صدق اختبارات الأداء المهارى :

جدول ( ٨ ) يوضح ذلك .

جدول (٨)  
دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لاختبارات  
الأداء المهارى

ن=٣٠

قيمة ت	الربيع الأدنى ن=٨		الربيع الأعلى ن=٨		وحدة القياس	اختبارات الأداء المهارى
	٢ع	٢م	١ع	١م		
						<b>التمرير :</b>
*١٥,٩٧	٠,٥٣	١٩,٣٩	١,٤٦	٢٥,١٤	درجة	- كراباجي (التمرير على المستطيلات المتداخلة)
*١٤,٦٨	٠,٩٨	١٨,٥٧	١,٢٩	٢٤	درجة	- بندولي (التمرير على الدوائر المتداخلة).
*٩,٨	٠,٨٩	٢٠	١,١٥	٢٥	درجة	- مرتند (التمرير على الدوائر المرفقة).
						<b>التنطيط :</b>
*١٤,٣٢	١,٣٢	٢٤,٦٥	٠,٥١	٢٠,٢١	ث	- التنطيط المستمر في اتجاه متعرج ٤٠ م.
						<b>التمرير والتنطيط:</b>
*١٩,٨٥	٠,٣٠	١٦,٧٤	٠,٤٩	١٤,١٦	ث	- التمرير (بندولي - كراباجي) ثم التنطيط في خط متعرج
						<b>التصويب :</b>
*١٠,٨٦	٠,٠٩	٢,٢١	٠,١٧	٢,٩٧	م	- التصويب بالوثب الطويل (مسافة طيران).
*٧,٨٩	١,٩٤	٢٠	٠,٩٣	٢٦	درجة	- التصويب بالوثب العالي في زوايا المرمي.
*٣,٨٣	١,٧٠	٣,١٤	٠,٤٩	٤,٧١	درجة	- التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيسر.
*٦,٧٤	١,٣٨	٢,١٤	٠,٥٣	٤,٤٣	درجة	- التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن.
*١٤,١٣	٠,٤٦	٤,٢٥	٠,٧٤	٨,٦٣	درجة	- التصويب بالسقوط على زوايا المرمي السفلي.

تابع جدول (٨)  
دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لاختبارات  
الأداء المهارى

ن=٣٠

م	اختبارات الأداء المهارى	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=٨		الربيع الأدنى ن=٨		قيمة ت
			١م	١ع	٢م	٢ع	
	- التصويب بالحري على زوايا المرمى العليا.	درجة	٨,٨٨	٠,٨٣	٤,٥٠	٠,٥٣	*١٢,٥٠
٥	الخداع:						
	- الخداع مع دقة وسرعة التصويب بالوثب الطويل.	ث	١١,٩٨	١,٢٨	١٥,٠٣	١,١٩	*٧,٦٢
	- سرعة الخداع والتخطيط ثم التصويب بالوثب الطويل.	ث	٥,٧٤	٠,١٦	٦,٧٨	٠,٢٨	*٨,٦٧
	- الخداع مع سرعة التصويب بالوثب العالي.	ث	٢٤,٣١	٠,٨٨	٢٦,١٠	٠,١١	*٥,٧٧
٦	الهجوم الخاطف (١/ صفر)		٤,٢٩	٠,٤١	٦,٥٠	٠,٤٥	*١٠,٠٥
٧	الدفاع:						
	- الخطوات الدفاعية الجانبية.	ث	٦,١٦	١,١٧	٨,٠٨	١,٢٢	*٣,٢٠
	- الخطوات الدفاعية الأمامية والجانبية.	ث	١٦,٤٨	٠,٤٨	١٨,٨٠	٠,٣٢	*١١,٦٠
٨	التدريب الشامل.	ق	٣,٩٠	١,٤٤	٥,٨٦	١,١٥	*٣,٠٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٤٥

يتضح من الجدول السابق وجود فروق داله إحصائيا بين الربيع الأعلى والأدنى ، مما يشير إلى صدق الاختبارات فى التمييز بين الأداء المهارى الجيد فى الربيع الأعلى وبين الأداء المهارى المتوسط أو الضعيف والمتمثل فى أداء الربيع الأدنى .



ثم قامت الباحثة بإيجاد دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لمفردات كل من مقياس السمات الدافعية وبعدي مقياس دافعية الإنجاز الرياضي والثقة الرياضية وجدول (٩) يوضح ذلك.

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لمحاور مقياس السمات الدافعية الرياضية وبعدي مقياس دافعية الإنجاز الرياضي والثقة الرياضية

ن = ٢٠

م	المتغيرات النفسية	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=٨		الربيع الأدنى ن=٨		قيمة ت
			١م	١ع	١م	١ع	
١	محاور مقياس السمات الدافعية الرياضية						
	الحافز .	درجة	٣,٦٨	٠,١٥	٢,٧٨	٠,١٣	*١٥
	العدوان .	درجة	٣,٩٣	٠,٢١	٢,٨٦	٠,١٩	*٩,٧٣
	التصميم .	درجة	٣,٨٥	٠,٢١	٢,٨٠	٠,١٩	*٩,٥٥
	المسؤولية .	درجة	٣,٩٣	٠,٢١	٣	٠,١١	*١١,٦٢
	القيادة .	درجة	٤,١٣	٠,٤٤	٢,٦٣	٠,٢٩	*٧,٨٩
	الثقة فى النفس .	درجة	٤,٠٨	٠,٣٤	٢,٩٣	٠,١٠	*٨,٨٥
	التحكم الانفعالي .	درجة	٣,٧٤	٠,٤٣	٢,٣٠	٠,٤١	*٦,٥٥
	الصلابة .	درجة	٣,٨٣	٠,٢٠	٢,٨٠	٠,١٥	*١١,٤٤
	التدريبية .	درجة	٤,٢٨	٠,٣٢	٣,٠٢	٠,٢٣	*٨,٣٣
	الضمير الحى .	درجة	٤,٢٢	٠,٣٨	٢,٨٩	٠,١٦	*٨,٨٧
	الثقة بالآخرين .	درجة	٤,٢٥	٠,٤٩	٢,٨٨	٠,٢٨	*٦,٥٢

## تابع جدول (٩)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لمحاور مقياس  
السمات الدافعية الرياضية وبعدي مقياس دافعية  
الإنجاز الرياضي والثقة الرياضية

$$٢٠ = ن$$

م	المتغيرات النفسية	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=٨		الربيع الأدنى ن=٨		قيمة ت
			١ م	١ ع	٢ م	٢ ع	
٢	بعدي مقياس دافعية الإنجاز الرياضي						
	بعد إنجاز النجاح	درجة	٤٠,١٣	١,٤٥	٣٢,٦٣	١,٣٠	*٢٠,٨٣
	بعد تجنب الفشل	درجة	٤١,٥٠	٣,٨٩	٢٢,٢٥	١,٨٣	*١٩,٦٤
٣	الثقة الرياضية	درجة	١٠٢,٥٧	٢,٤٥	٨٤,١٤	١,٦٨	*١٧,٥٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) = ٢,١٤٥

يتضح من الجدول السابق وجود فروق داله إحصائيا بين الربيع الأعلى والأدنى لمفردات كل من المقاييس الثلاثة مما يشير إلى صدق الاختبارات في التمييز بين محاور مقياس السمات الدافعية الرياضية وبعدي مقياس دافعية الإنجاز الرياضي والثقة الرياضية في الربيع الأعلى وبين هذه المتغيرات النفسية المتوسط أو الضعيف والمتمثل في الربيع الأدنى .

ثانياً: ثبات الاختبارات:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Re-Test على عينة قوامها ( ٣٠ ) لابعه ناشئة مواليد (١٩٨٩) والمستخدمه في حساب الصدق ، ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك بعد مرور ثلاث أيام من التطبيق الأول للاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية والأداء المهارى ، وبعد ١٠ أيام للمتغيرات النفسية وقد استخدمت قياس الصدق كقياس أول للثبات ويوضح ذلك جداول (١٠) ، (١١) ، (١٢).

## جدول ( ١٠ )

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات  
عناصر اللياقة البدنية

ن = ٣٠

م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	معامل الارتباط بين التطبيقين	م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	معامل الارتباط بين التطبيقين
١	القوة العضلية : - قوة عضلات الرجلين . - قوة القبضة اليمنى . - قوة القبضة اليسرى . - قوة عضلات الظهر .	٠,٩٨ ٠,٩٤ ٠,٩٣ ٠,٩٨	٢	القدرة العضلية : - الوثب العمودي لسارجنت (قدرة رجلين) . - الوثب العريض من الثبات (قدرة رجلين) . - رمي كرة طبية لأبعد مسافة (٨٠٠ جم) (قدرة ذاعين) .	٠,٩٣ ٠,٩٧ ٠,٩٥
٣	السرعة : - الجري في المكان (١٠ ث) (سرعة حركية) . - العدو ٣٠ م من البعد المنطلق (سرعة انتقالية) .	٠,٩٤ ٠,٩٢	٤	الرشاقة : - جري زجاجي بين الأقمار	٠,٩٥
٥	المرونة : - ثني الجذع للأمام من الوقوف (مرونة جذع) . - دوران الكتفين خلفاً (مرونة منكبين) .	٠,٩٣ ٠,٨٨	٦	الدقة : - التصويب على المستطيلات المتداخلة .	٠,٩٩

تابع جدول ( ١٠ )  
معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني  
لاختبارات عناصر اللياقة البدنية

ن = ٣٠

م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	معامل الارتباط بين التطبيقين	م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	معامل الارتباط بين التطبيقين
	- ثني الجذع خلفاً من الوقوف (مرونة عمود فقري).	٠,٨٣		- الانتقال عبر الدوائر المرقمة (توافق رجلين).	٠,٨٧
				- التمرير على الحائط (٣٠ ث) (توافق ذراعين).	٠,٩١
٨	التحمل العضلي :		٩	التحمل الدوري التنفسي:	
	- ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات (تحمل ذراعين).	٠,٩٧		- جرى ٨٠٠ متر .	٠,٩٧
	- الوثب العمودي من الوقوف الركبتان مثنيتان نصفاً (قدرة رجلين).	٠,٩٢			
	- رفع الرجلين من الرقود للوضع العمودي (تحمل بطن).	٠,٨٧			

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) = ٠,٣٦١

يتضح من الجدول السابق وجود معامل ارتباط عالي دال احصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث مما يشير إلى ثباتها حيث يتراوح معامل الارتباط ما بين ( ٠,٨٣ ، ٠,٩٧ ) وهو أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) .

## جدول ( ١١ )

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني  
للاختبارات المهارية

ن=٣٠

م	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط بين التطبيقين	م	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط بين التطبيقين
١	التمرير :	٠,٩٧	٢	التنطيط	٠,٩٧
	- كرباجي (التمرير على المستطيلات المتداخلة)			- التنطيط المستمر في اتجاه متعرج ٤٠ م .	
	- بندولي (التمرير على الدوائر المتداخلة).	٠,٩٢	٣	- التمرير والتنطيط	
	- مرتد (التمرير على الدوائر المرقمة).	٠,٩٣		- التمرير ( بندولي - كرباجي ) ثم التنطيط في خط متعرج .	٠,٨٥
٤	التصويب :	٠,٩٥	٥	الخداع :	٠,٨٤
	- التصويب بالوثب الطويل ( مسافة طيران ) .			- الخداع مع دقة وسرعة التصويب بالوثب الطويل .	
	- التصويب بالوثب العالي على زوايا المرمى .	٠,٩٢		- سرعة الخداع والتنطيط ثم التصويب بالوثب الطويل .	٠,٨٧
	- التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن .	٠,٩٣		- الخداع مع سرعة التصويب بالوثب العالي .	٠,٩٠
	- التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيسر .	٠,٩٧			

تابع جدول ( ١١ )  
معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني  
للاختبارات المهارية

ن=٣٠

م	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط بين التطبيقين	م	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط بين التطبيقين
	- التصويب بالسقوط على زوايا المرمى السفلى .	٠,٩٣	٦	الهجوم الخاطف ( ١ / صفر )	٠,٩٧
	- التصويب بالجري على زوايا المرمى العليا .	٠,٩١			
٧	الدفاع :		٨	التدريب الشامل .	٠,٩٥
	- الخطوات الدفاعية الجانبية .	٠,٩٢			
	- الخطوات الدفاعية الأمامية والجانبية .	٠,٩٠			

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) = ٠,٣٦١

يتضح من الجدول السابق وجود معامل ارتباط عالي دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد البحث ، مما يشير إلى ثباتها حيث يتراوح معامل الارتباط ما بين ( ٠,٨٤ ، ٠,٩٧ ) وهو أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) .

ج - ثبات الاختبارات النفسية المختارة :

## جدول ( ١٢ )

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني  
للاختبارات النفسية المختارة

ن = ٣٠

م	الاختبارات النفسية	معامل الارتباط بين التطبيقين	م	الاختبارات النفسية	معامل الارتباط بين التطبيقين
١	- محاور مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية		٢	- أبعاد مقياس دافعية الإنجاز الرياضى	
	- الحافز .	٠,٨٧		- بُعد إنجاز النجاح	٠,٨٩
	- العدوان .	٠,٧٠		- بُعد تجنب الفشل	٠,٨٥
	- التصميم .	٠,٧٥	٣	- الثقة الرياضية	٠,٨٨
	- المسؤولية .	٠,٨١			
	- القيادة .	٠,٨٠			
	- الثقة فى النفس .	٠,٨٩			
	- التحكم الإنفعالى .	٠,٨٨			
	- الصلابة .	٠,٧٢			
	- التدريبية .	٠,٧٤			
	- الضمير الحى .	٠,٧٩			
	- الثقة بالآخرين .	٠,٨٥			

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) = ٠,٣٦١

يتضح من الجدول السابق وجود معامل ارتباط عالى دال إحصائيا بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات النفسية المختارة قيد البحث ، مما يشير إلى ثباتها حيث تراوح معامل الارتباط ما بين ( ٠,٧٠ ، ٠,٨٩ ) وهو أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) .

## البرنامج المقترح: ملحق (٨)

قامت الباحثة بتصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة، وكذا الأداء المهاري لناشئات كرة اليد من مواليد سنة (١٩٨٩) عينة البحث بهدف رفع الكفاءة البدنية والتأثير على بعض المتغيرات النفسية (كسمات الدافعية ودافع الإنجاز والنقمة بالنفس) والتي يمكن أن تتأثر بالمستوي البدني والمهاري للاعبات بغية التغلب على ما قد ينتاب الناشئات نتيجة لانتقالهم من مرحلة لأخرى ومن مستوي لآخر.

### أسس وضع البرنامج :

تم تصميم البرنامج طبقاً للأسس العلمية الآتية:

- ١- أن يتوافق البرنامج مع المرحلة السنية للعينة .
- ٢- أن يتوافق البرنامج مع مستوي اللاعبات .
- ٣- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبات .
- ٤- مرونة البرنامج .
- ٥- الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع .
- ٦- الزيادة المتدرجة لحمل التدريب مع مراعاة توازن الإيقاع بين الحمل والراحة .
- ٧- الوصول بالحمل إلي الحد الخارجي لقدرة اللاعبات .
- ٨- مراعاة الطريقة الصحيحة للأداء أثناء التدريب .
- ٩- الإحماء والتهدئة (٢٢ : ١١١) .

### محتوى البرنامج:

اشتمل محتوى البرنامج التدريبي المقترح على ما يلي :

#### أ - تدريبات لعناصر اللياقة البدنية العامة:

يتضمن هذا الجزء تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة من ( قوة وقدرة وسرعة ورشاقة ومرونة ودقة وتوافق وتحمل عضلي وتحمل دوري تنفسي) والاهتمام بتنمية جميع العناصر مجتمعة ومنفردة دون تميز عنصر عن الآخر.



### ب- تدريبات عناصر اللياقة البدنية الخاصة :

تشمل تدريبات فردية وزوجية وذلك لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة (كالقوة العضلية للرجلين والقدرة العضلية للذراعين والسرعة والمرونة وتحمل بطن وظهر وتحمل دوري تنفسي) بالإضافة إلي مزج الأداء المهارى بالأداء البدني على أن يكون ذلك باستخدام الكرة .

### ج- التدريبات المهارية :

وتشتمل على تدريبات مهارية هجومية ( فردية وزوجية وثلاثية ) وكذلك جمل حركية بين مركزين أو أكثر وتدرجات مهارية مركبة تحتوى على أكثر من مهارة فى آن واحد ،هذا بالإضافة إلي طرق اللعب الهجومية المختلفة وتدرجات الدفاع (فردى ،زوجي ،وثلاثي) وكذلك طرق اللعب الدفاعية للفريق .

### د- مواقف اللعب المشابهة للمنافسة .

ويشتمل هذا الجزء على مباريات بين أعضاء الفريق (تقسيمه)، (٦) مباريات ودية مع الناشئات من نفس المرحلة السنية من أندية أخرى ( الطيران ، الزمالك، الجزيرة، سبورتنج)، (٦) مباريات (٣مباريات مع مواليد ١٩٨٧) (١٤-١٥ سنة) إناث، (٣) مباريات مع مواليد ١٩٩٠ (١٠-١١ سنة) ذكور،بالإضافة إلي (٣) مباريات مع ١٩٨٨ (١٣-١٤ سنة) ذكور .

### مدة البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج مدة (١١) أسبوع تمثل فترة الإعداد لبطولة الجمهورية الشتوية لكرة اليد المصغرة ، بمجموع (٣٣) وحدة تدريبية بمعدل (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا وزمن الوحدة (٢٠ق) ملحق (٨) .

## " التوزيع الزمني لمحتوى الوحدة التدريبية "

الزمن	الوحدة التدريبية
٥٥ ق.	أولاً الجزء التمهيدي:
١٠ ق.	- الإحماء
٣٠ ق.	- إعداد بدني عام
١٥ ق.	- إعداد بدني خاص.
	ثانياً الجزء الرئيسي:
٤٠ ق.	- تدريبات مهارية هجومية، وتدرّبات مركبة لها.
٢٥ ق.	ثالثاً الجزء الختامي:
٢٠ ق.	- مباراة مصغرة .
٥ ق.	- تدريبات تهدئة .

### تشكيل حمل التدريب :

قامت الباحثة بتشكيل حمل التدريب مبتدئة بالحمل المتوسط حتى الحمل الأقصى قبل المنافسة .

### تحديد شدة الحمل لكل لاعبة :

قامت الباحثة بإجراء أقصى حمل لكل لاعبة في جميع التدريبات ، ثم حددت الحمل باحتساب ٥٥% من أقصى حمل لكل لاعبة .

### ١- القياس القبلي :

#### أولاً : الكفاءة البدنية :

أجري القياس القبلي لمتغيرات الكفاءة البدنية بالمركز العلمي الأولمبي وباستخدام جهاز قياس الكفاءة البدنية باستعمال السير المتحرك على يومين ، عشر لاعبات في اليوم الأول وعشر لاعبات في اليوم الثاني وذلك يومي ٤، ٥/١١/٢٠٠١ .

ثانياً: قياس اختبارات عناصر اللياقة البدنية :

تم قياس الاختبارات البدنية للعينة قيد البحث مقسمين على يومين علي النحو الآتي:

أ- القوة العضلية : ( قبضة يمنى ويسري وقوة عضلات الظهر وعضلات الرجلين).

- السرعة: ( سرعة حركية وانتقالية).

- التحمل العضلي: (للذراعين والبطن والرجلين).

- التوافق : (للذراعين والرجلين).

وذلك يوم ٢٠٠١/١١/٦.

وتم قياس باقي الاختبارات البدنية والتي اشتملت على :

أ - القدرة العضلية: (للرجلين والذراعين)

- الرشاقة .

- المرونة : ( للذراع والمنكبين والعمود الفقري).

- الدقة.

- التحمل الدوري التنفسي.

يوم ٢٠٠١/١١/٧

ثالثاً: الاختبارات المهارية :

تم إجراء القياس القبلي للاختبارات المهارية مقسمين علي ثلاث أيام علي النحو الآتي :

أ-الخداع: (دقة وسرعة التصويب بالوثب الطويل).

(سرعة الخداع والتنطيط ثم التصويب بالوثب الطويل).

(الخداع مع سرعة التصويب بالوثب العالي).

- التنطيط: (التنطيط المستمر في اتجاه متعرج).

- التمرير والتنطيط: (التمرير بندوقي - كيراجي) ثم التنطيط في خط متعرج والتصويب .

- الهجوم الخاطف (١/صفر).

- اختباري الدفاع .

يوم ٢٠٠١/١١/٨

وتم قياس باقي الاختبارات المهارية كآلاتي :

ب- التمرير: (كرباجي: التمرير على المستطيلات المتداخلة).

(بندولي : التمرير على الدوائر المتداخلة).

(مرتد : التمرير على الدوائر المرقمة).

التصويب: (التصويب بالوثب الطويل(مسافة طيران).

(التصويب بالوثب العالي فى زوايا المرمى).

(التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيسر).

(التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن).

(التصويب بالسقوط على زوايا المرمى السفلي).

(التصويب بالجري على زوايا المرمى العليا).

يوم ٢٠٠١/١١/٩

وأجرى قياس التدريب الشامل يوم ٢٠٠١/١١/١٠.

- رابعا: قياس الاختبارات النفسية :

تم البدء بقياس قائمة دافعية الإنجاز الرياضي والثقة الرياضية يوم ٢٠٠١/١١/٩ ومقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية يوم ٢٠٠١/١١/١٠، وقد تم إجراء القياس القبلي للاختبارات النفسية يومي إجراء الاختبارات البدنية وبعد أدائها.

وقد تم إجراء جميع القياسات القبلية للاختبارات البدنية والمهارية والنفسية على جميع اللاعبين بعد الظهر وعلى ملعب نادي المعادي الرياضي.

٢- الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية للبحث(تطبيق البرنامج المقترح ) فى الفترة من ٢٠٠١/١١/١١-٢٠٠٢/١/٢٤ فى فترة الإعداد (لبطولة الجمهورية الشتوية لكرة اليد المصغرة)، وبعد تطبيق القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث

### ٣-القياس البعدي :

أجرى القياس البعدي قبل بدء مباريات البطولة مباشرة وبنفس شروط القياس القبلي وذلك فى يوم ٢٥-٣١/١/٢٠٠٢.

### المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت).
- معدل التغير .
- قوة تأثير البرنامج .
- البرنامج الإحصائي (SPSS).

## الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج  
ثانياً : مناقشة النتائج



## أولاً : عرض النتائج :

في ضوء أهداف البحث وفرضه ، تم التحقق من فروض البحث وفيما يلي عرض للنتائج للدراسة .

١-اختبارات عناصر اللياقة البدنية :

### جدول ( ١٣ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاختبارات  
عناصر اللياقة البدنية

ن = ٢٠

م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	القياس		م ف	ع ف	قيمة ت
			١ م	٢ م			
١	القدرة العضلية : - قوة عضلات الرجلين . - قوة القبضة اليمنى . - قوة القبضة اليسرى . - قوة عضلات الظهر .	كجم	٧٩,٠٥ ٢١,٤٠	٨٠,٤٠ ٢٣	١,٣٥ ١,٦٠	١,٢٧ ٠,٧٥	*٤,٧٦ *٩,٤٩ *١٢,٣١ *٣,٧٨
٢	القدرة العضلية : - الوثب العمودي لسار جنت (قدرة رجلين) - الوثب العريض من الثبات (قدرة رجلين) .	سم م	١٩,٧٠ ١,٧٥	٢٢,١٥ ٢,٠٢	٢,٤٥ ٠,٢٧	٠,٧٦ ٠,٢٩	*١٤,٤٣ *٤,١١



تابع جدول ( ١٣ )  
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لاختبارات  
عناصر اللياقة البدنية

ن = ٢٠

م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		م ف	ع ف	قيمة ت
			١ م	٢ م			
٣	- رمى كرة طليقة لأبعد مسافة ( ٨٠٠ جم ) ( قدرة ذراعين ) . السرعة : - الجرى فى المكان ( ١٠ ) ث ( سرعة حركية ) . - العدو ٣٠ م من البدء المنطلق ( سرعة إنتقالية ) .	م	٩,٤٦	١٠,٢٨	٠,٨٢	٠,٤٩	* ٧,٥٥
٤	الرشاقة : - جرى زحزاحى بين الأقصاع .	ث	١٨	٢١,٠٥	٣,٠٥	١,٤٠	* ٩,٧٨
٥	المرونة : - ثنى الجذع للأمام من الوقوف ( مرونة جذع ) .	ث	١٦,٤٩	١٥,٩٣	٠,٥٦	٠,٤٢	* ٥,٩١
		سم	٧,٨٥	١٠,٦٥	٢,٨٠	١,٢٠	* ١٠,٤٧

تابع جدول ( ١٣ )  
دلاله الفروق بين القياس القبلي والبعدى لاختبارات  
عناصر اللياقة البدنية

ن = ٢٠

م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		م ف	ع ف	قيمة ت
			١ م	٢ م			
	- دوران الكتفين خلفاً (مرونة منكبين) - ثنى الجذع خلفاً من الوقوف (مرونة عمود فقري)	سم	٤١,٥٠	٣٥,١٥	٦,٣٥	٥,٠٩	*٥,٥٨
٦	الدقة : - التصويب على المستطيلات المتداخلة .	سم	٦٩,٣٠	٧٥	٥,٧٠	٢,٨٥	*٨,٩٥
٧	التوافق : - الانتقال عبر الدوائر المرقمة (توافق رجلين) . - التمرير على الحائط (٣٠) ث (توافق ذراعين) .	درجة	٢٣	٢٥,٨٠	٢,٨٠	١,٠١	*١٢,٤٦
		ث	١٤,٣٠	١٤,٠٤	٠,٢٦	٠,١٥	*٧,٨٩
		عدد	١٩,١٠	٢٣,٤٥	٤,٣٥	١,٠٤	*١٨,٧١

تابع جدول ( ١٣ )  
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لاختبارات  
عناصر اللياقة البدنية

ن = ٢٠

م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		م ف	ع ف	قيمة ت
			١ م	٢ م			
٨	التحمل العضلي : - ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبيانات (تحمل ثراعين). - الوثب العمودي من الوقوف الركبتان مثنيتان نصفاً (تحمل رجلين). - رفع الرجلين من الرقود للوضع العمودي (تحمل بطن).	عدد	٢٩,٠٥	٣٢,٣٥	٣,٣٠	٢,٢٠	*٦,٧٠
		عدد	٢٨,٥٠	٣٢,١٥	٣,٦٥	٠,٩٩	*١٦,٥٢
		عدد	١٢,٤٠	١٦	٣,٦٠	١,٦٠	*١٠,٠٥
٩	تحمل دوري تنفسي: - جرى ٨٠٠ م.	ث	٢٢٤,٩٠	١٩٩,٣٠	٢٥,٦٠	٢١,٣٧	*٥,٣٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى مغنوية ( ٠,٠٥ ) = ٢,٠٩٣

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لجميع الاختبارات البدنية.

جدول ( ١٤ )  
النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعيدة عن القبليّة لعناصر اللياقة البدنية

ن = ٢٠

م	عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	قبلي	بعدي	%
١	القوة العضلية : - قوة عضلات الرجلين . - قوة القبضة اليمنى . - قوة القبضة اليسرى . - قوة عضلات الظهر .	كجم	٧٩,٠٥	٨٠,٤٠	١,٧١
		كجم	٢١,٤٠	٢٣	٧,٤٨
		كجم	٢٠,٠٥	٢١,٧٥	٨,٤٨
		كجم	٥٨,٩٥	٦٠,٣٠	٢,٢٩
٢	القدرة العضلية : - الوثب العمودي لسارجنت (قدرة رجلين). - الوثب العريض من الثبات (قدرة رجلين). - رمى كرة طبية لأبعد مسافة (٨٠٠ جم) (قدرة ذراعين).	سم	١٩,٧٠	٢٢,١٥	١٢,٤٤
		م	١,٧٥	٢,٠٢	١٥,٤٣
		م	٩,٤٦	١٠,٢٨	٨,٦٧
٣	السرعة : - الجري في المكان (١٠ ث) (سرعة حركية). - العدو ٣٠ م من البدء المنطلق (سرعة انتقالية).	عدد	١٨	٢١,٠٥	١٦,٩٤
		ث	٦,٦٢	٥,٩٧	٩,٨٢
٤	الرشاقة : - جرى زجاجي بين الأقماع.	ث	١٦,٤٩	١٥,٩٣	٣,٤٠
٥	المرونة : - ثنى الجذع للأمام من الوقوف (مرونة جذع). - دوران الكتفين خلفاً (مرونة منكبين). - ثنى الجذع خلفاً من الوقوف (مرونة عمود فقري).	سم	٧,٨٥	١٠,٦٥	٣٥,٦٧
		سم	٤١,٥٠	٣٥,١٥	١٥,٣٠
		سم	٦٩,٣٠	٧٥	٨,٢٣

## تابع جدول ( ١٤ )

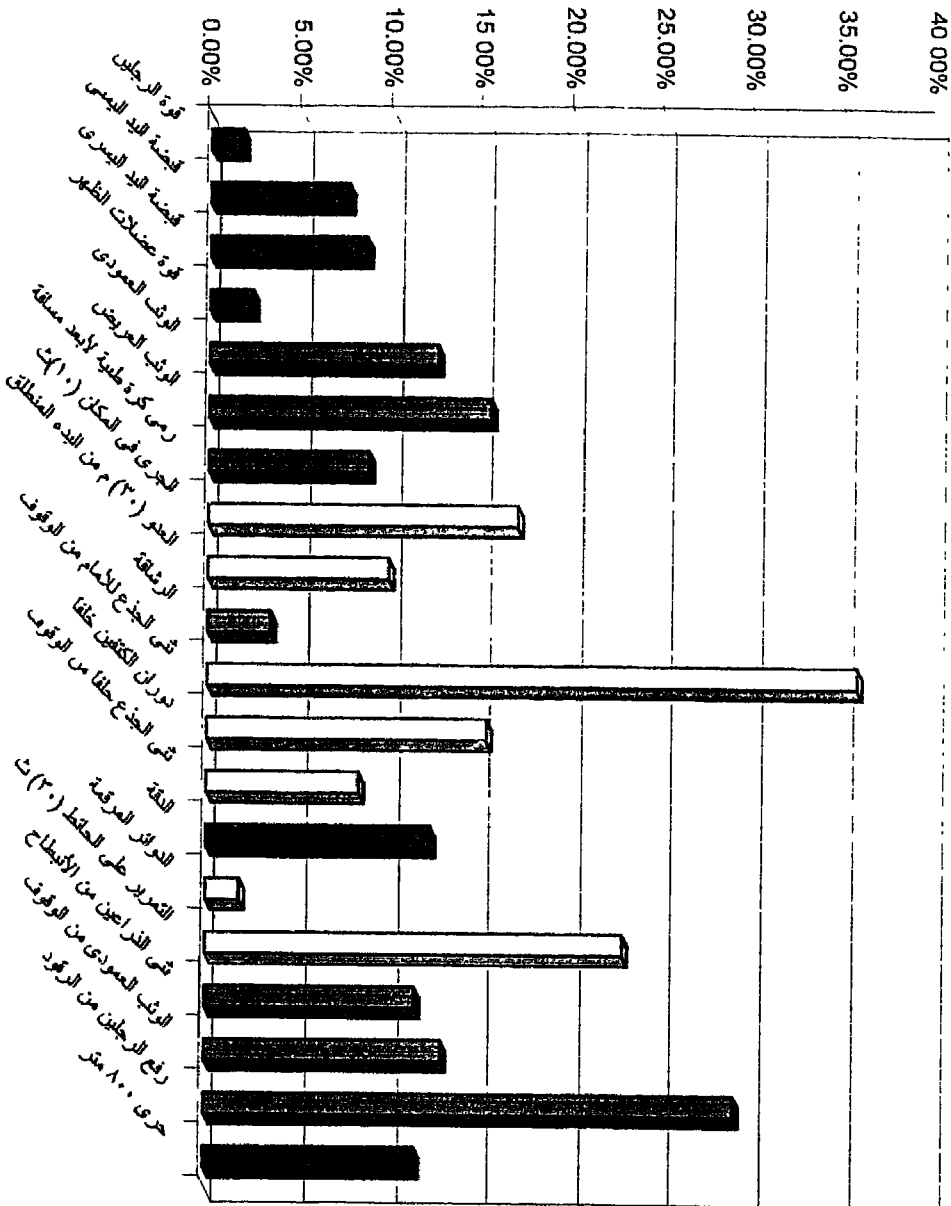
النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لعناصر اللياقة البدنية

ن = ٢٠

م	عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	قبلي	بعدي	%
٦	الدقة: - التصويب على المستطيلات المتداخلة	درجة	٢٣	٢٥,٨٠	١٢,١٧
٧	التوافق: - الانتقال عبر الدوائر المرقمة (توافق رجلين). - التمرير على الحائط ٣٠ ث (توافق ذراعين).	ث عدد	١٤,٣٠ ١٩,١٠	١٤,٠٤ ٢٣,٤٥	١,٨٢ ٢٢,٧٧
٨	التحمل العضلي: - ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات (تحمل ذراعين). - الوثب العمودي من الوقوف الركبتان مثنيتان نصفاً (تحمل رجلين). - رفع الرجلين من الرقود للوضع العمودي (تحمل بطن).	عدد عدد عدد	٢٩,٠٥ ٢٨,٥٠ ١٢,٤٠	٣٢,٣٥ ٣٢,١٥ ١٦	١١,٣٦ ١٢,٨١ ٢٩,٠٣
٩	التحمل الدوري التنفسي: جري ٨٠٠ م	ث	٢٢٤,٩٠	١٩٩,٣٠	١١,٣٨

يتضح من الجدول أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية قد تراوحت بين (١,٧١% ، ٣٥,٦٧%) وقد بلغ أعلاها اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف وأقل نسبة لمعدل التغير لاختبار قوة عضلات الرجلين.

وشكل (١) يوضح النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي في عناصر اللياقة البدنية.



شكل (١) يوضح النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي فى عناصر اللياقة البدنية

- قوة الرجلين
- قبضة اليد اليمنى
- قبضة اليد اليسرى
- قوة عضلات الظهر
- الوثب العريض
- الوثب العريض
- رمى كرة طولية لأبعد مسافة
- الجرى فى المكان (١٠) ث
- العدو (٣٠) م من البدء المطلق
- الرشاقة
- ثنى الجذع للأمام من الوقوف
- دوران الكتفين خلفا
- ثنى الجذع خلفا من الوقوف
- الرشاقة
- الدوران المرفقة
- التمرير على السطح (٢٠) ث
- ثنى الذراعين من الأبطاح
- الوثب العريض من الوقوف
- رفع الرجلين من الرقود
- جرى ٨٠٠ متر

## ٢- اختبارات الأداء المهارى :

جدول ( ١٥ )  
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاختبارات  
الأداء المهارى

ن = ٢٠

م	اختبارات الأداء المهارى	وحدة القياس	القياس القبلي		م ف	ع ف	قيمة ت
			١ م	٢ م			
١	التمرير : - كرباجي (التمرير على المستطيلات المتداخلة). - بندولي (التمرير على الدوائر المتداخلة). - مرتد (التمرير على الدوائر المرقمة). التعطيط : - التعطيط المستمر في اتجاه متعرج ٤٠ م. التمرير و التعطيط : - التمرير ( بندولي - كرباجي ) ثم التعطيط في خط متعرج.	درجة درجة درجة درجة	٢٠,٣٥ ٢٠,٢٠ ٢٢,١٥	٢٥,٤٥ ٢٥,٩٥ ٢٤,٥٠	٥,١٠ ٥,٧٥ ٢,٣٥	١,٤٨ ١,٦٨ ٠,٩٣	*١٥,٣٨ *١٥,٢٩ *١١,٢٦
٢	التعطيط : - التعطيط المستمر في اتجاه متعرج ٤٠ م.	ث	٢٢,٥٢	٢٠,٥٠	٢,٠٢	٠,٦٨	*١٣,٤١
٣	التعطيط : - التمرير ( بندولي - كرباجي ) ثم التعطيط في خط متعرج.	ث	١٥,٤٢	١٤,٥٨	٠,٨٤	٠,٣٧	*١٠,١٣
٤	التصويب : - التصويب بالوثب الطويل (مسافة طيران) - التصويب بالوثب العالي في زوايا المرمى. - التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيسر - التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن. - التصويب بالسقوط على زوايا المرمى السفلى. - التصويب بالجري على زوايا المرمى العليا.	م درجة درجة درجة درجة درجة درجة	٢,٤٩ ٢١,٥٠ ٣,٢٠ ٢,٣٥ ٥,٦٥ ٥,٨٥	٢,٥٥ ٢٣,٠٥ ٤,٤٥ ٣,٨٠ ٨,٢٥ ٨,٢٥	٠,٠٥٨ ١,٥٥ ١,٢٥ ١,٤٥ ٢,٦٠ ٢,٤٠	٠,٠٣٦ ٠,٨٣ ٠,٧٢ ٠,٧٦ ٠,٧٥ ٠,٦٠	*٧,١٦ *٨,٤٠ *٧,٨٠ *٨,٥٤ *١٥,٤٢ *١٧,٩٤

تابع جدول ( ١٥ )  
دلالة الفروق بين القياس القلبي والبعدى لاختبارات  
الأداء المهارى

ن = ٢٠

م	اختبارات الأداء المهارى	وحدة القياس	القياس القلبي		م ف	ع ف	قيمة ت
			١ م	٢ م			
٥	الخداع: - الخداع مع دقة وسرعة التصويب بالوثب الطويل. - سرعة الخداع والتخطيط ثم التصويب بالوثب الطويل. - الخداع مع سرعة التصويب بالوثب العالي.	ث	٢,٧٢	٢,٦٦	٠,٠٦٧	٠,٠٣٢	*٩,٤٤
		ث	٦,٣٦	٥,٨٤	٠,٠٥٢	٠,٠٣١	*٧,٥٩
		ث	٢٥,٤٧	٢٥,١٥	٠,٠٣٢	٠,٠٢٨	*٥,١٠
٦	- الهجوم الخاطف ( ١ / صفر )	ث	٥,٣١	٤,٨٢	٠,٠٤٩	٠,٠٢٢	*٩,٩٧
٧	الدفاع: - الخطوات الدفاعية الجانبية. - الخطوات الدفاعية الأمامية والجانبية.	ث	٧,٢٤	٥,٩٧	١,٢٧	٠,٠٢٧	*٢١,٠٦
		ث	١٧,٥٧	١٦,٩٢	٠,٠٦٥	٠,٠٦٢	*٤,٦٩
٨	التدريب الشامل	ث	٢٩٧,٥٠	٢٥٠,٤٥	٤٧,٠٥	١٧,٢٥	*١٢,٢٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) = ٢,٠٩٣

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) بين القياس القلبي والبعدى ولصالح القياس البعدى لجميع الاختبارات المهارية.



## جدول ( ١٦ )

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة لاختبارات الأداء المهاري

ن = ٢٠

م	اختبارات الأداء المهاري	وحدة القياس	قبلي	بعدي	%
١	التمرير : - كرجاجي (التمرير على المستطيلات المتداخلة). - بندولي (التمرير على الدوائر المتداخلة). - مرتد (التمرير على الدوائر المرقمة).	درجة	٢٠,٣٥	٢٥,٤٥	٢٥,٠٦
		درجة	٢٠,٢٠	٢٥,٩٥	٢٨,٤٧
		درجة	٢٢,١٥	٢٤,٥٠	١٠,٦١
٢	التنطيط: - التنطيط المستمر في اتجاه متعرج ٤٠ م.	ث	٢٢,٥٢	٢٠,٥٠	٨,٩٧
٣	التمرير والتنطيط: - التمرير ( بندولي- كرجاجي) ثم التنطيط في خط متعرج .	ث	١٥,٤٢	١٤,٥٨	٥,٤٥
٤	التصويب : - التصويب بالوثب الطويل ( مسافة طيران ) . - التصويب بالوثب العالي في زوايا المرمي. - التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيسر. - التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن. - التصويب بالسقوط على زوايا المرمي السفلي. - التصويب بالجري على زوايا المرمي العليا.	م	٢,٤٩	٢,٥٥	٢,٤١
		درجة	٢١,٥٠	٢٣,٠٥	٧,٢١
		درجة	٣,٢٠	٤,٤٥	٣٩,٠٦
		درجة	٢,٣٥	٣,٨٠	٦١,٧٠
		درجة	٥,٦٥	٨,٢٥	٤٦,٠٢
		درجة	٥,٨٥	٨,٢٥	٤١,٠٣

## تابع جدول ( ١٦ )

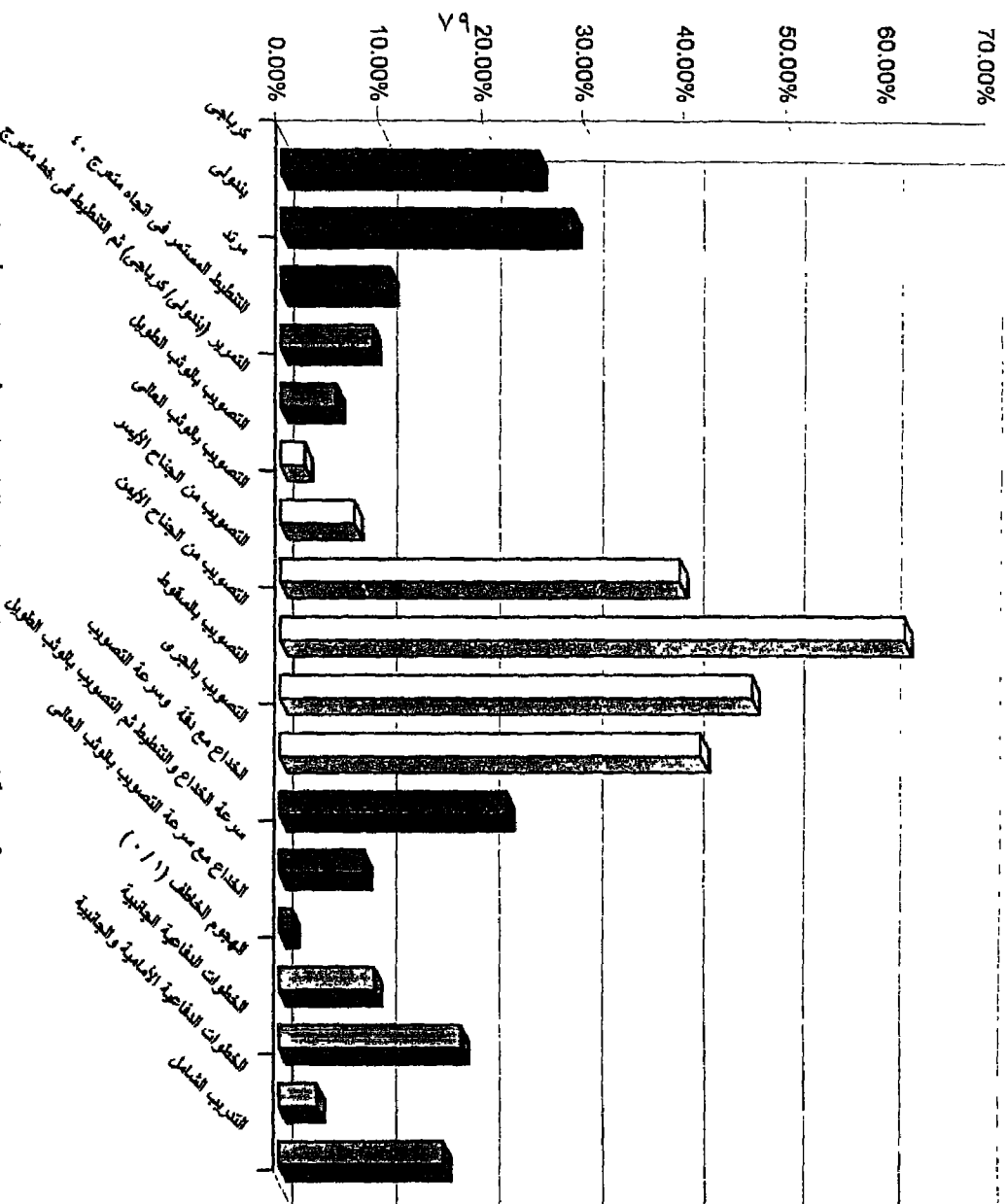
النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لاختبارات الأداء  
المهاري

ن = ٢٠

م	اختبارات الأداء المهاري	وحدة القياس	قبلي	بعدي	%
٥	الخداع : - الخداع مع دقة وسرعة التصويب بالوثب الطويل . - سرعة الخداع والتتطيط ثم التصويب بالوثب الطويل . - الخداع مع سرعة التصويب بالوثب العالي .	ث	٢,٧٢	٢,٦٦	٢٢,٠٥
		ث	٦,٣٦	٥,٨٤	٨,١٨
		ث	٢٥,٤٧	٢٥,١٥	١,٢٦
٦	الهجوم الخاطف (١/ صفر).	ت	٥,٣١	٤,٨٢	٩,٢٣
٧	الدفاع : - الخطوات الدفاعية الجانبية. - الخطوات الدفاعية الأمامية والجانبية .	ث	٧,٢٤	٥,٩٧	١٧,٥٤
		ث	١٧,٥٧	١٦,٩٢	٣,٧٠
٨	التدريب الشامل	ث	٢٩٧,٥٠	٢٥٠,٤٥	١٥,٨٢

يتضح من الجدول السابق أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية في  
اختبارات الأداء المهاري قد تراوحت بين (١,٢٦% ، ٦١,٧٠%) وبلغ أعلاها لاختبار التصويب  
بالوثب الطويل من الجناح الأيمن وأقلها لاختبار الخداع مع سرعة التصويب  
بالوثب العالي .

وشكل (٢) يوضح النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياس القبلي والقياس  
البعدي في اختبارات الأداء المهاري.



شكل ( ٢ ) يوضح النسبة المئوية المطلوبة لمعدل التغير بين القياس القبلي والقياس اللاحق في اختبارات الأداء المعهاري

- ☒ كرابجي
- ☒ بنزولي
- ☒ مرك
- ☒ التخطيط المستمر في اتجاه متفرج ٤٠
- ☒ التنوير (بنزولي / كرابجي) ثم التخطيط في خط متفرج
- ☒ التصوير بالوثب الطويل
- ☒ التصوير بالوثب العالي
- ☒ التصوير من الجناح الأيسر
- ☒ التصوير من الجناح الأيمن
- ☒ التصوير بالوقوف
- ☒ التصوير بالجرى
- ☒ الخداع مع دقة وسرعة التصوير
- ☒ سرعة الخداع والتخطيط ثم التصوير بالوثب الطويل
- ☒ الخداع مع سرعة التصوير بالوثب العالي
- ☒ الهجوم الخلفي (٠ / ١)
- ☒ الخطوات الدفاعية الجانبية
- ☒ الخطوات الدفاعية الأمامية والجانبية
- ☒ التدريب الشامل

ن = ٢٠

جدول ( ١٧ )  
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات  
الكفاءة البدنية

م	متغيرات الكفاءة البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		م ف	ع ف	قيمة ت
			١ م	٢ م			
١	التعبية الرئوية.	ل / ق	٨٥,٤٥	٨٩,٥٠	٤,٠٥	١,٢٧	*١٤,٣٢
٢	محل التنفس.	مرات تنفس / ق	٧٤,٤٠	٨١,٩٠	٧,٥٠	٤,٠٦	*٨,٢٦
٣	حجم التنفس.	ل / ق	١,٥٨	١,٦٣	٠,٠٥	٠,٠١٥	*١٥,٠٤
٤	محل النبض.	ن / ق	١٨٩,١٠	١٩٥,٣٠	٦,٢٠	٢,٨٢	*٩,٨٣
٥	السعة الحيوية.	ل	٣,١٩	٣,٨٠	٠,٦١	٠,١٩٦	*١٣,٨١
٦	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.	م / ل / ك / ق	٤٦,٢٦	٥٠,٥١	٤,٢٥	١,١٢	*١٧,٠٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) = ٢,٠٩٣

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠٥ ) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في متغيرات الكفاءة البدنية.

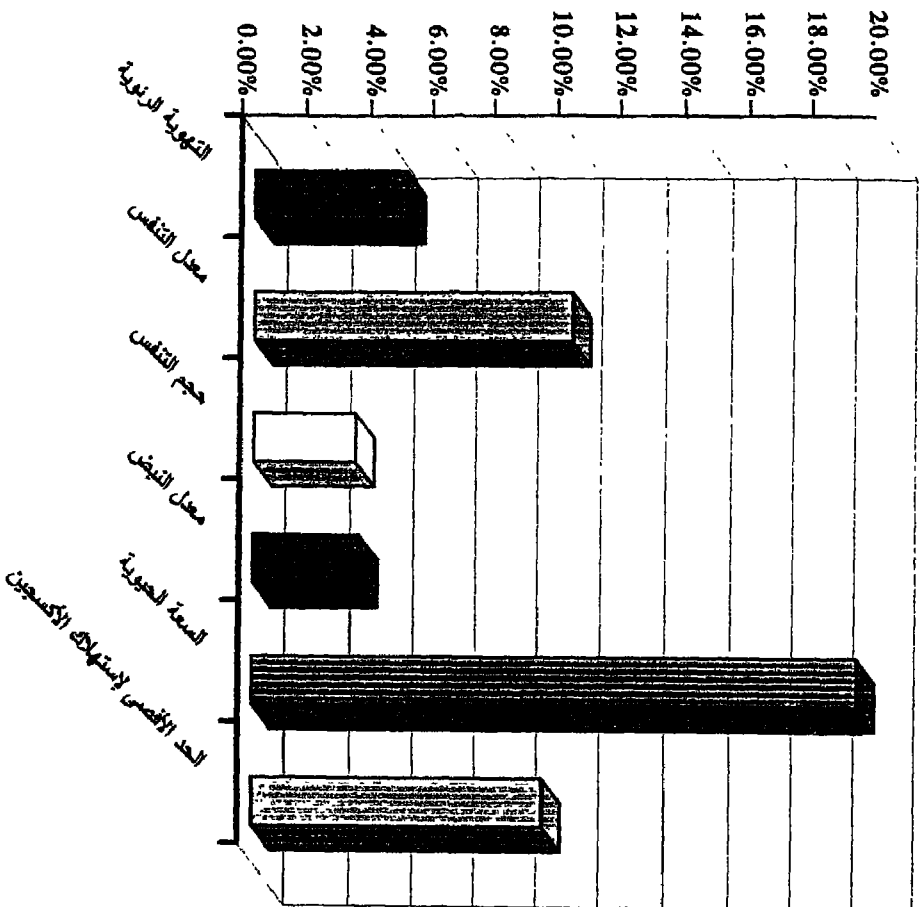
جدول ( ١٨ )  
النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لمتغيرات  
الكفاءة البدنية

ن = ٢٠

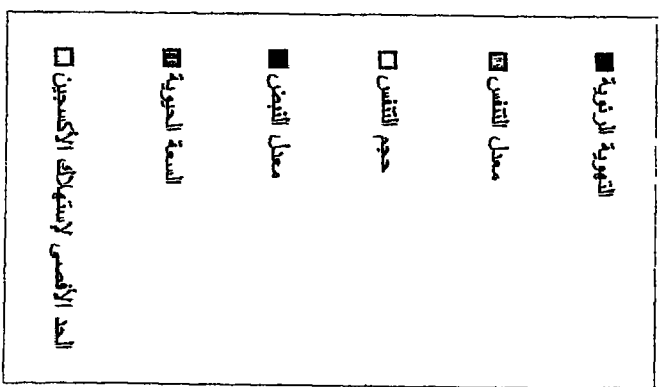
م	متغيرات الكفاءة البدنية	وحدة القياس	قبلي	بعدي	%
	- التهوية الرئوية .	ل / ق	٨٥,٤٥	٨٩,٥٠	٤,٧٤
	- معدل التنفس .	مرات التنفس/ق	٧٤,٤٠	٨١,٩٠	١٠,٠٨
	- حجم التنفس .	ل / ق	١,٥٨	١,٦٣	٣,١٦
	- معدل النبض .	ن / ق	١٨٩,١٠	١٩٥,٣٠	٣,٢٨
	- السعة الحيوية .	ل	٣,١٩	٣,٨٠	١٩,١٢
	- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	م/ل/ك/ق	٤٦,٢٦	٥٠,٥١	٩,١٩

يتضح من الجدول السابق أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية في متغيرات الكفاءة البدنية قد تراوحت بين ( ٣,١٦% ، ١٩,١٢% ) وبلغ أعلاها لمتغير السعة الحيوية وأقلها لمتغير حجم التنفس.

وشكل (٣) يوضح النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات الكفاءة البدنية.



شكل ( ٣ ) يوضح النسبة المئوية للتحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى فى متغيرات الكفاءة البدنية



جدول ( ١٩ ) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات النفسية المختارة  
 ن = ٢٠٠

قيمة ت	ع ف	م ف	القياس البعدي		وحدة القياس	المتغيرات النفسية المختارة	م
			٢ م	١ م			
*٢٧,٨٠	٠,١٢	٠,٧٣	٣,٩٤	٣,٢١	درجة	الحافز .	محاور مقياس
*٣,٣٢	٠,٣٥	٠,٢٦	٣,٠٧	٣,٣٣	درجة	العدوان .	تقدير السمات
*١٥,١٤	٠,٢٥	٠,٨٣	٤,١٢	٣,٢٩	درجة	التصميم .	الدافعية الرياضية
*١٧,٠٤	٠,٢٣	٠,٨٦	٤,١٩	٣,٣٣	درجة	المسؤولية .	
*١١,١٣	٠,٢٣	٠,٥٨	٣,٨٦	٣,٢٨	درجة	القيادة .	
*١٧,٤٣	٠,١٩٨	٠,٧٧	٤,١٦	٣,٣٩	درجة	الثقة في النفس .	
*١٠,٧٦	٠,٣٥	٠,٨٣	٣,٦٧	٢,٨٤	درجة	التحكم الانفعالي .	
*١٣,٨٨	٠,٢٤	٠,٧٥	٤,١٢	٣,٣٧	درجة	الصلاية .	
*٢٢,١٣	٠,١٥٤	٠,٧٦	٤,١١	٣,٣٥	درجة	التدريبية .	
*١٦,٤٨	٠,٢٢	٠,٨١	٤,٣٩	٣,٥٨	درجة	الضمير الحي .	
*١٤,٦٤	٠,٢٥	٠,٨٢	٤,٢٠	٣,٣٨	درجة	الثقة بالآخرين .	
*١٤,٩٩	٢,٧٥	٩,٢٠	٤٦,٦٠	٣٧,٤٠	درجة	بعد إنجاز النجاح .	دافعية الإجازة
*١٦,٩٣	٢,٨٩	١٠,٩٥	٤٣,٧٥	٣٢,٨٠	درجة	بعد تجنب الفشل .	الرياضي
*٩,٩٠	١,٤٩	٣,٣٠	٩٩,٢٥	٩٥,٩٥	درجة	الثقة الرياضية .	قائمة سمة

قيمة ت الجدولية عند مستوى مغفوية ( ٠,٠٥ ) = ٢,٠٩٣  
 يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠٥ ) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات النفسية قيد البحث .

## جدول ( ٢٠ )

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية للمتغيرات النفسية المختارة

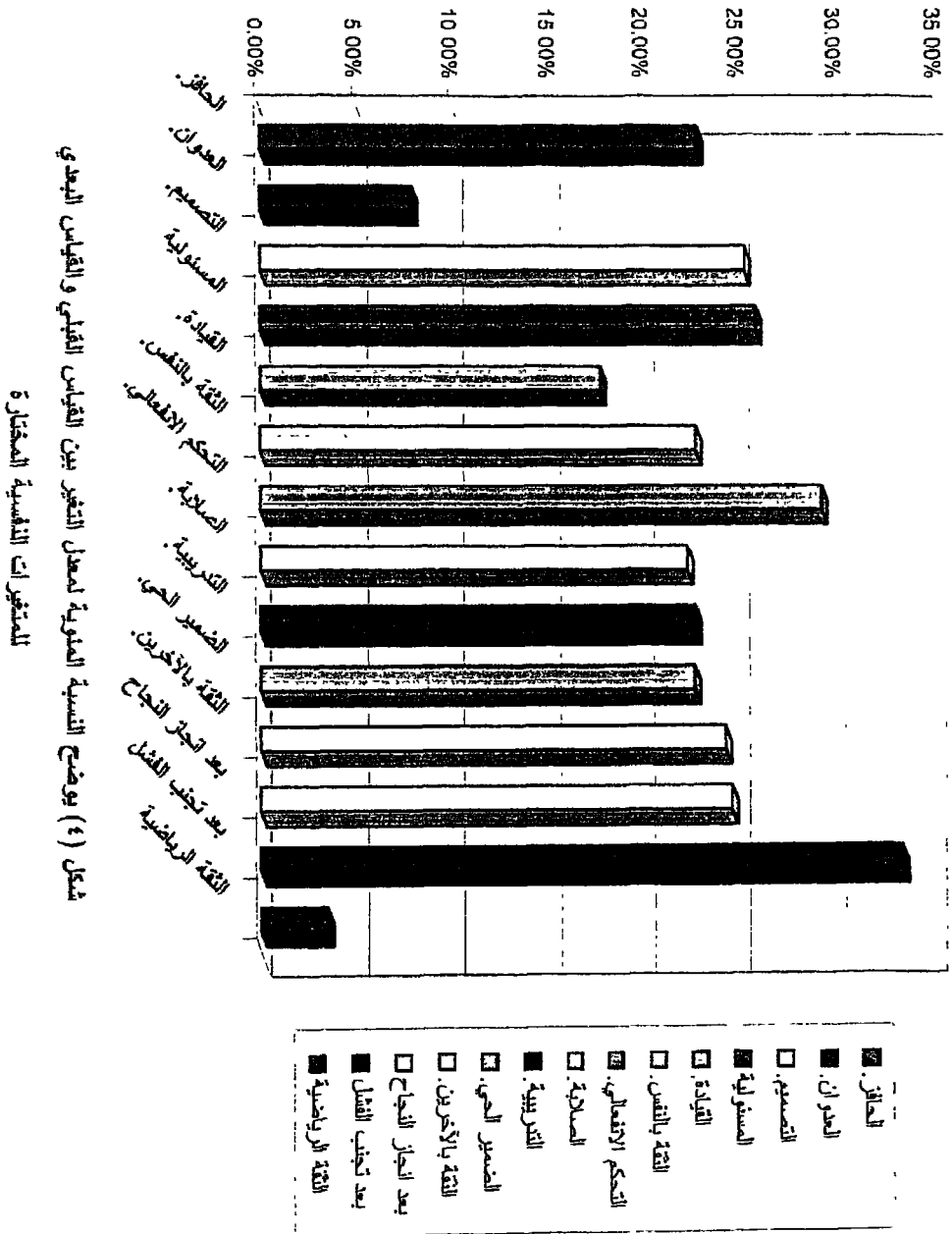
ن = ٢٠

م	المتغيرات النفسية المختارة	وحدة القياس	قبلي	بعدي	%
محاور مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية	- الحافز .	درجة	٣,٢١	٣,٩٤	٢٢,٧٤
	- العدوان .	درجة	٣,٣٣	٣,٠٧	٧,٨١
	- التصميم .	درجة	٣,٢٩	٤,١٢	٢٥,٢٣
	- المسؤولية .	درجة	٣,٣٣	٤,١٩	٢٥,٨٣
	- القيادة .	درجة	٣,٢٨	٣,٨٦	١٧,٦٨
	- الثقة في النفس .	درجة	٣,٣٩	٤,١٦	٢٢,٧١
	- التحكم الانفعالي .	درجة	٢,٨٤	٣,٦٧	٢٩,٢٣
	- الصلابة .	درجة	٣,٣٧	٤,١٢	٢٢,٢٦
	- التدريبية .	درجة	٣,٣٥	٤,١١	٢٢,٦٩
	- الضمير الحي .	درجة	٣,٥٨	٤,٣٩	٢٢,٦٣
	- الثقة بالآخرين .	درجة	٣,٣٨	٤,٢٠	٢٤,٢٦
أبعاد دافعية الإنجاز الرياضي	بعد إنجاز النجاح	درجة	٣٧,٤٠	٤٦,٦٠	٢٤,٦٠
	بعد تجنب الفشل	درجة	٣٢,٤٠	٤٣,٧٥	٣٣,٣٨
قائمة سمة	الثقة الرياضية	درجة	٩٥,٩٥	٩٩,٢٥	٣,٤٤

يتضح من الجدول السابق أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية في المتغيرات النفسية المختارة قد تراوحت بين ( ٣,٤٤ % ، ٣٣,٣٨ % ) وبلغ أعلاها لدافع تجنب الفشل، وأقلها لسمة الثقة الرياضية.

وشكل (٤) يوضح النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات النفسية المختارة.





جدول ( ٢١ )  
 قوة تأثير البرنامج لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري  
 والكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية

ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	قيمة ت	قوة التأثير	مستوى قوة التأثير
١	الاختبارات البدنية : القوة العضلية : - قوة عضلات الرجلين . - قوة القبضة اليمنى . - قوة القبضة اليسرى . - قوة عضلات الظهر .	كجم	٤,٧٦ ٩,٤٩ ١٣,٣١ ٣,٧٨	٠,٥٤٣ ٠,٨٢٥ ٠,٩٠٣ ٠,٤٢٩	عالي عالي عالي متوسط
٢	القدرة العضلية : - الوثب العمودي لسارجنت (قدرة رجلين) - الوثب العريض من الثبات (قدرة رجلين) . - رمي كرة طبية لأبعد مسافة (٨٠٠ جم) (قدرة ذراعين) .	سم م م	١٤,٤٣ ٤,١١ ٧,٥٥	٠,٩١٦ ٠,٤٧٠ ٠,٧٥	عالي متوسط عالي
٣	السرعة : - الجري في المكان (١٠ ث) (سرعة حركية) . - العدو ٣٠ م من البدء المنطلق (سرعة انتقالية) .	عدد ث	٩,٧٨ ٩,٢١	٠,٨٣٤ ٠,٨١٦	عالي عالي
٤	الرشاقة : - جرى زجاجي بين الأقماع .	ث	٥,٩١	٠,٦٤٧	عالي
٥	المرونة : - ثني الجذع للأمام من الوقوف (مرونة جذع) . - دوران الكتفين خلفاً (مرونة منكبين) - ثني الجذع خلفاً من الوقوف (مرونة عمود فقري)	سم سم سم	١٠,٤٧ ٥,٥٨ ٨,٩٥	٠,٨٥٢ ٠,٦٢٠ ٠,٨٠٨	عالي عالي عالي

تابع جدول ( ٢١ )  
قوة تأثير البرنامج لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري  
والكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية

ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	قيمة ت	قوة التأثير	مستوى قوة التأثير
٦	الدقة: - التصويب على المستطيلات المتداخلة .	درجة	١٢,٤٦	٠,٨٩٠	عالي
٧	التوافق : - الانتقال عبر الدوائر المرقمة (توافق رجلين). - التمرير على الحائط (٣٠) ث (توافق ذراعين).	ث	٧,٨٩	٠,٧٦٦	عالي
		عدد	١٨,٧١	٠,٩٤٨	عالي
٨	التحمل العضلي : - ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات (تحمل ذراعين). - الوثب العمودي من الوقوف الركبتان مثنيتان نصفاً (تحمل رجلين). - رفع الرجلين من الرقود للوضع العمودي (تحمل بطن).	عدد	٦,٧٠	٠,٧٠٢	عالي
		عدد	١٦,٥٢	٠,٩٣٤	عالي
		عدد	١٠,٠٥	٠,٨٤١	عالي
٩	التحمل الدوري التنفسي : جرى ٨٠٠ م	ث	٥,٣٦	٠,٦٠١	عالي
ثانياً ١	اختبارات الأداء المهاري: التمرير : - كراباجي (التمرير على المستطيلات المتداخلة) . - بندولي (التمرير على الدوائر المتداخلة). - مرتد (التمرير على الدوائر المرقمة).	درجة	١٥,٣٨	٠,٩٢٥	عالي
		درجة	١٥,٢٩	٠,٩٢٤	عالي
		درجة	١١,٢٦	٠,٨٦٩	عالي
٢	التنطيط: - التنطيط المستمر في اتجاه متعرج ٤٠ م.	ث	١٣,٤١	٠,٩٠٤	عالي

تابع جدول ( ٢١ )  
قوة تأثير البرنامج لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري  
والكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية

ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	قيمة ت	قوة التأثير	مستوى قوة
٣	التمرير والتنطيط:				
	- التمرير ( بندولي - كراجي ) ثم التنطيط في خط متعرج .	ث	١٠,١٣	٠,٨٤٣	عالي
٤	التصويب :				
	- التصويب بالوثب الطويل.	م	٧,١٦	٠,٧٢٩	عالي
	- التصويب بالوثب العالي على زوايا المرمى.	درجة	٨,٤٠	٠,٧٨٧	عالي
	- التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيسر .	درجة	٧,٨٠	٠,٧٦٢	عالي
	- التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن.	درجة	٨,٥٤	٠,٧٩٣	عالي
	- التصويب بالسقوط على زوايا المرمى السفلي.	درجة	١٥,٤٢	٠,٩٢٦	عالي
	- التصويب بالجري على زوايا المرمى العليا.	درجة	١٧,٩٤	٠,٩٤٤	عالي
٥	الخداع :				
	- الخداع مع دقة وسرعة التصويب بالوثب الطويل .	ث	٩,٤٤	٠,٨٢٤	عالي
	- سرعة الخداع والتنطيط ثم التصويب بالوثب الطويل .	ث	٧,٥٩	٠,٧٥١	عالي
	- الخداع مع سرعة التصويب بالوثب العالي .	ث	٥,١٠	٠,٥٧٧	عالي
٦	الهجوم الخاطف (١/ صفر).	ث	٩,٩٧	٠,٨٣٩	عالي
٧	الدفاع :				
	- الخطوات الدفاعية الجانبية.	ث	٢١,٠٦	٠,٩٥٨	عالي
	- الخطوات الدفاعية الأمامية والجانبية.	ث	٤,٦٩	٠,٥٣٦	عالي
٨	التدريب الشامل	ث	١٢,٢٠	٠,٨٨٦	عالي
ثالثا	متغيرات الكفاءة البدنية :				
	- التهوية الرئوية.	ل / ق	١٤,٣٢	٠,٩١٥	عالي

## تابع جدول ( ٢١ )

قوة تأثير البرنامج لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري  
والكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية  
ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	قيمة ت	قوة التأثير	مستوى قوة التأثير
	- معدل التنفس .	مرات	٨,٢٦	٠,٧٨٢	عالي
	- حجم التنفس .	ل / ق	١٥,٠٤	٠,٩٢٢	عالي
	- معدل النبض .	ن / ق	٩,٨٣	٠,٨٣٥	عالي
	- السعة الحيوية .	ل	١٣,٨٨	٠,٩٠٩	عالي
	- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	م/ل/ك/ق	١٧,٠٤	٠,٩٣٨	عالي
رابعاً ١	بعض المتغيرات النفسية محاور مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية - الحافز . - العدوان . - التصميم . - المسؤولية . - القيادة . - الثقة في النفس . - التحكم الانفعالي . - الصلابة . - التدريبية . - الضمير الحي . - الثقة بالآخرين .	درجة	٢٧,٨٠	٠,٩٧٦	عالي
		درجة	٣,٣٢	٠,٣٦٧	متوسط
		درجة	١٥,١٤	٠,٩٢٣	عالي
		درجة	١٧,٠٤	٠,٩٤٠	عالي
		درجة	١١,١٣	٠,٨٦٧	عالي
		درجة	١٧,٤٣	٠,٩٤١	عالي
		درجة	١٠,٧٦	٠,٨٥٩	عالي
		درجة	١٣,٨٨	٠,٩١٠	عالي
		درجة	٢٢,١٣	٠,٩٦٢	عالي
		درجة	١٦,٤٨	٠,٩٣٤	عالي
		درجة	١٤,٦٤	٠,٩١٨	عالي
٢	أبعاد مقياس دافعية الإنجاز الرياضي بُعد إنجاز النجاح بُعد تجنب الفشل	درجة	١٤,٩٩	٠,٩٢٢	عالي
		درجة	١٦,٩٣	٠,٩٣٧	عالي
٣	الثقة الرياضية	درجة	٩,٩٠	٠,٨٣٧	عالي

يتضح من الجدول السابق أن قوة تأثير البرنامج كالآتي:

أولاً: بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية كانت في مستوى عالي عدا قوة عضلات الظهر وقدرة الرجلين المتمثلة في الوزن حيث كان قوة تأثير البرنامج عليها في مستوى متوسط.

ثانياً: بالنسبة للأداء المهاري فقد كانت جميعها في مستوى عالي.

ثالثاً: أما بالنسبة لمتغيرات الكفاءة البدنية فكانت جميعها أيضاً في مستوى عالي.

رابعاً: وأخيراً بالنسبة للمتغيرات النفسية (فيد البحث) فقد كانت جميعها في مستوى عالي عدا سمة العدوان.

## ثانياً : مناقشة النتائج :

### أ - بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية :

يتضح من جدول ( ١٣ ) وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لجميع عناصر اللياقة البدنية قيد البحث، وقد تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير جدول (١٤) ما بين (١,٧١% ، ٣٥,٦٧% ) وهى خاصة بقوة عضلات الرجلين وثني الجذع للأمام من الوقوف على التوالي.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسات (١) (١٩٩٠) (٢١) (١٩٩٠)، (١٢) (١٩٩٢) في أن البرامج التدريبية المقننة والموضوعة على أسس علمية تؤثر تأثيراً إيجابياً في رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة، و ينعكس ذلك على مستوى الأداء المهارى والخططى .

كما يتفق مع ما أشار إليه منير جرجس ( ١٩٩٠ ) إلى أن الإعداد من أهم أركان التدريب التى يعتمد عليها فى تنمية اللاعب سواء كان مبتدئاً أو متقدماً ، ويعتبر من الأسس الهامة التى تشترك مع المهارات الحركية فى تكوين اللاعب من الناحية البدنية (٣٨ : ٤٣) .

وكذلك يتفق مع ما أشار إليه كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ( ٢٠٠٢ ) وكمال درويش وآخرون ( ١٩٩٨ ) حيث أشاروا إلى أن الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد تعد أحد الجوانب الهامة فى خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية ، وكلما كان اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية أدى ذلك إلى ارتفاع الأداء المهارى وبالتالي الأداء الخططى (٢٥ : ٥٩) ، (٢١ : ٢٢) .

ويشير محمد توفيق الوليلي ( ٢٠٠١ ) إلى أن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد تمثل القاعدة العريضة والأساس الذى يمكن اللاعب من تحقيق الأداء المطلوب منه داخل الملعب والمرتبط بالنواحي المهارية والخططية (٢٩ : ٢٥ ، ٢٦) .

وترى الباحثة أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الحركية لكرة اليد ، فأداء المهارات سواء كانت هجومية أو دفاعية يتطلب قدرات بدنية لإنجازها ، فلا تخلو مهارة من مكون بدنى أو أكثر ، حيث لا يمكن الفصل بين الأداء البدنى والمهارى وتكون المنافسة هى الاختبار الحقيقى لربط عناصر اللياقة البدنية بالأداء المهارى وذلك يكون واضحاً من خلال المباريات كأساس المهارة هو ارتفاع اللياقة البدنية الخاصة .

وترجع الباحثة تحسن عناصر اللياقة الخاصة بكرة اليد إلى محتوى البرنامج التدريبى المقترح والذى صمم لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، والذى

أحتوى على تدريبات لتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية باستخدام الأداء المهارى سواء كانت تدريبات ( فردية أو ثنائية أو ثلاثية ) أو فى تشكيلات مواقف اللعب .

كما ترى الباحثة أن التحسن فى عناصر اللياقة البدنية يرجع إلى تأثير البرنامج المقترح لتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية ، والاستمرار فى العملية التدريبية يؤثر تأثيرا مباشرا على عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبالتالي الأداء المهارى ، ويعضد هذه النتيجة جدول (٢١) حيث يشير إلى قوة تأثير البرنامج على تنمية عناصر اللياقة البدنية ، فقد بلغ أعلى مستوى لقوة التأثير ( ٠,٩٤٨ ) وهى خاصة بالتمرير على الحائط ٣٠ ث (توافق ذراعين) ، وأقل قوة للتأثير كانت لقوة عضلات الظهر حيث بلغت ( ٠,٤٢٩ ) قوة تأثير متوسط .

وقد حصلت جميع العناصر الأخرى قيد البحث على تقدير عالي عدا قدرة الرجلين المتمثلة فى الوثب العريض من الثبات فكان قوة تأثير البرنامج عليها متوسط.

وترجع الباحثة قوة التأثير المرتفعة إلى تأثير البرنامج المقترح ، أما مستوى قوة تأثير البرنامج المتوسط فقد يرجع إلى أن هذه المرحلة السنية تفتقر أصلا لعنصر القوة لاعتبارها مرحلة نمو سريع أو قد تحتاج إلى فترة أطول من التدريب .

وبهذا يكون البند ( أ ) من الفرض الأول والذى ينص على :

" يؤثر البرنامج التدريبى المقترح للياقة البدنية والأداء المهارى تأثيراً إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد ( القوة والقدرة والسرعة والرشاقة والمرونة ) " قد تحقق .

ب- بالنسبة للأداء المهارى :

يتضح من جدول ( ١٥ ) وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى جميع اختبارات الأداء المهارى ، وإن النسبة المئوية لمعدل التغير " لهذه الاختبارات قد تراوحت ما بين ( ١٧,٥٤% ، ٦١,٧٠% ) وهى خاصة بالخطوات الدفاعية الجانبية والتصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن على التوالي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة إبراهيم محمود غريب ( ١٩٩٠ ) حيث ذكر أن تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة تؤثر على الأداء المهارى للاعبين (١).

كما تتفق مع ما أشار إليه مفتى إبراهيم ( ١٩٩٨ ) من أن تطوير الصفات البدنية يسهم إيجابيا فى تطوير مستوى الاداء المهارى ( ٣٧ : ٢١١ ) .

وأيضاً تتفق مع ما ذكره كمال درويش وآخرون ( ٢٠٠٢ ) حيث أشاروا إلى أن تحسن مستوى الأداء المهارى يأتى من خلال تحسن الحالة البدنية للاعب ( ٢٣ : ٢٣ ) .

ويرى منير جرجس ( ١٩٩٠ ) أن التدريبات بإستخدام الكرة تؤدى إلى تحسن الأداء المهارى للاعب ، فالمهارات الحركية تعتبر المحور الذى يدور حوله كل من الإعداد البدنى وخطط اللعب ، لذا يجب على المدرب إختيار التدريبات التى تخدم الناحية البدنية والمهارية ( ٣٨ : ٧٥ ) .

ويشير كل من كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسانين ( ٢٠٠٢ ) إلى أن طرق اللعب المختلفة تبنى أساسا على ما يتمتع به الفريق من قدرات بدنية ومهارية ( ٢٥ : ٣٨ ) .

كما يرى محمد توفيق الوليلي ( ٢٠٠١ ) ، عادل عبد البصير ( ١٩٩٩ ) أن هناك ارتباطا وثيقا بين تنمية القدرات البدنية للاعب وبين تنمية المهارات الحركية ( ٢٩ : ٤٥٣ ) ( ١٥ : ٩١ ) .

وترى الباحثة أن ارتفاع مستوى الأداء المهارى يعتبر مؤشراً هاماً للتعرف على الحالة البدنية للاعبين ، وذلك من خلال التغييرات الحادثة ومدى التقدم فيها فالإعداد المهارى يرتبط بالإعداد البدنى بل ويعتمد عليه وعلى ما يمتلكه اللاعب من صفات بدنية حتى يمكنه أداء مختلف المهارات الهجومية والدفاعية وبالتالي الخططية ، بالإضافة إلى أن نجاح اللاعب فى الأداء المهارى يتأثر بقدراته البدنية أو عناصر اللياقة البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضى الممارس فضلا عن أن هذه القدرات أو العناصر تختلف باختلاف المهارة المطلوب أدائها داخل النشاط الرياضى ذاته .

كما ترجع الباحثة تحسن الأداء المهارى لدى اللاعبين إلى محتوى البرنامج المصمم لتنمية وتطوير الأداء المهارى ، والذي أشتمل على تدريبات مهارية هجومية ودفاعية سواء كانت ( فردية أو ثنائية أو ثلاثية ) بالإضافة إلى الجمل الحركية لمراكز اللعب المختلفة ، والتدريبات المركبة للتمرير والتصويب وكذلك الهجوم الخاطف والتدريبات الدفاعية وطرق الدفاع ، ويعضد هذه النتيجة جدول ( ٢١ ) حيث يشير إلى قوة تأثير البرنامج على الأداء المهارى وجميعها بمستوى عالى، وقد بلغ أعلى مستوى لقوة التأثير ( ٠,٩٥٨ ) لمهارة الخطوات الدفاعية الجانبية، وأقل قوة للتأثير كانت للخطوات الدفاعية الأمامية والجانبية حيث بلغت ( ٠,٥٣٦ ) وهي أيضا قوة تأثير عالى.

وجدير بالذكر أن الفريق حصل على المركز الثالث فى بطولة الجمهورية الشتوية لكرة اليد المصغرة ، بعد أن كان ترتيبه فى المركز السادس قبل البرنامج ، وأن المباراة التى هزم فيها كانت بفارق هدف واحد .



وبهذا يكون البند ( ب ) من الفرض الأول والذي ينص على :

" يؤثر البرنامج التدريبي المقترح للياقة البدنية والأداء المهارى تأثيراً إيجابياً على الأداء المهارى ( التمرير والتنظيط والتصويب و الخداع ) " قد تحقق .

ج - بالنسبة للكفاءة البدنية :

يتضح من جدول ( ١٧ ) وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لجميع متغيرات الكفاءة البدنية وجدول (١٨) يشير إلى أن النسبة المئوية لمعدل التغير تراوحت بين ( ٣,١٦ % ، ١٩,١٢ % ) وهى لحجم التنفس والسعة الحيوية على التوالي .

وفى هذا الصدد يشير يوسف عبد الرحمن ( ١٩٩٧ ) إلى أنه عندما ما يزيد المجهود الرياضى يزداد معدل التنفس للاعب وبالتالي يقل حجم التنفس وذلك لسرعة التنفس بالإضافة إلى أن الجزء العلوى للجهاز التنفسى سميك ، وعند حدوث تبادل للغازات بين الحويصلات الهوائية والدم تدخل كمية قليلة من الأكسجين فيقل حجم التنفس للاعب ( ٤١ : ١٥ ) .

ويشير محمد حسن علوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح ( ١٩٩٠ ) إلى " أن التدريب الرياضى يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية عديدة تشمل جميع أجهزة الجسم المختلفة تقريبا ، ويتقدم مستوى أداء الرياضى كلما كانت هذه التغيرات إيجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجى لأجهزة الجسم المختلفة لأداء الحمل البدنى وتحمل الأداء بكفاءة عالية مع الاقتصاد فى الجهد ( ٣٣ : ٢٥ ، ٢٦ ) .

كما يشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح ( ١٩٩٧ ) إلى " أن التدريب الرياضى يؤدي إلى تحسين كفاءة الجهاز التنفسى مما يؤدي إلى زيادة حجم السرنتين وبالتالي زيادة السعة الحيوية للاعب ، كما يتم تحسن التهوية الرئوية من خلال عملية التنفس الخارجى ، فكلما احتفظ اللاعب بمستوى عال من الأداء لفترة طويلة أثناء العمل كلما أثر ذلك تأثيراً إيجابياً على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ( ٢ : ٣٨ ) .

ويوضح فاروق عبد الوهاب ( ١٩٩٠ ) أن التحسن فى السعة الحيوية يكون نتيجة للتدريب الرياضى الذى يؤدي إلى زيادة قوة عضلات التنفس وزيادة نسبة أعداد الحويصلات الهوائية والتي لا تستخدم فى فترات الراحة مما يزيد من نشاطها وفعاليتها، كما تزداد الشعيرات الدموية العاملة فى الرئة ( ٢٠ : ٢٥ ) .

ويشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان ( ٢٠٠١ ) إلى أن السعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يعتبران من أهم القياسات

الفسولوجية المرتبطة بالأداء المهارى للاعبى الألعاب الجماعية ومنها رياضة كرة اليد (٤: ٤٩) .

وفي هذا الصدد يشير كمال درويش وآخرون ( ١٩٩٨ ) إلى أنه يجب أن نقنن الاحمال التدريبية اليومية والأسبوعية والشهرية خلال فترات الموسم التدريبي الرياضي للاعب كرة اليد ، حيث تختلف الإمكانيات الفسيولوجية من لاعب لآخر (٢٢: ١٨) .

وترى الباحثة أن تنمية وتطوير النواحي البدنية والمهارية تؤثر بدورها تأثيرا إيجابيا على الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للجسم ومنها الجهاز الدورى والتنفسى اللذان يتعاونان في القيام بعملية تبادل الغازات واستهلاك الأكسجين وكذلك التخلص من ثانى أكسيد الكربون .

كما أن التدريب المنتظم دون إنقطاع يؤدي إلى تحسن السعة الحيوية ويزيد من قدرة الرئتين على أخذ وطرده الهواء فتزداد مرونة جدار الصدر ويزداد عمق القفص الصدرى وزيادة مطاطية وحجم الرئتين مؤديا إلى إتساع المساحة المعرضة للأكسجين فى الدم خلال الرئتين وخاصة الناشئين ، ويعضد هذه النتيجة جدول ( ٢١ ) حيث يشير إلى قوة تأثير البرنامج ، حيث بلغت أعلى قوة للتأثير ( ٠,٩٣٨ ) لمتغير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وأقل قوة للتأثير ( ٠,٧٨٢ ) لمعدل التنفس ، وقد حصلت جميع متغيرات الكفاءة البدنية قيد البحث على مستوى عالي من حيث قوة تأثير البرنامج.

وبهذا يكون البند ( ج ) من الفرض الأول والذى ينص على : " يؤثر البرنامج التدريبى المقترح للياقة البدنية والأداء المهارى تأثيرا إيجابيا على الكفاءة البدنية ( التهوية الرئوية ومعدل التنفس وحجم التنفس ومعدل النبض والسعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ) " قد تحقق .

#### د - المتغيرات النفسية :

يتضح من جدول ( ١٩ ) وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين القياس القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى لجميع محاور مقياس السمات الدفاعية الرياضية وأن النسبة المئوية لمعدل التغير قد تراوحت ما بين ( ٧,٨١% ، ٣٣,٢٨% ) وهى خاصة بالعدوان ودافع تجنب الفشل على التوالى .

ويشير محمد حسن علاوى ( ١٩٩٨ ) إلى أن سمة التحكم الانفعالى " ضبط النفس " تعنى قدرة الفرد على التحكم فى سلوكه وذلك أثناء المواقف التى تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية مثل حالات " الفشل أو الهزيمة أو الحمل الزائد أو عند ظهور بعض العقبات التى تتميز بدرجة عالية من الصعوبة " واللاعب الذى يتميز بسمة التحكم الانفعالى وضبط النفس لا تظهر عليه أعراض الخوف أو الارتباك أو الأحجام عند الهزيمة ، كما لا تظهر عليه أعراض الغضب

والعصبية الواضحة ضد قرارات التحكيم والتي تكون فى غير صالحه (٣١: ١٨٢).

ويشير أسامة كامل راتب ( ١٩٩٥ ) إلى أنه عندما يتمتع الرياضى بالثقة فإن ذلك يساعد على تطوير أدائه الرياضى ، حيث أن وجود الثقة لدى اللاعب تثير الانفعالات الإيجابية لديه ، كما أنها تساعد على تركيز الانتباه وتزيد قدرته على المثابرة وبذل الجهد لتحقيق أفضل النتائج ( ٦ : ٣٤٢ ، ٣٤٣ ) .

كما يشير أيضاً محمد حسن علاوى ( ٢٠٠١ ) إلى أن الثقة بالنفس هامة جداً وذلك لارتباطها بقيمة الذات ، فالخبرات المبكرة الناجحة فى الرياضة ذات أهمية كبرى فى تشكيل الثقة لدى النشء ، مما يزيد من بذل الجهد وذلك للوصول إلى الامتياز والتفوق ( ٣٢ : ٣٠٠ ) .

وترى الباحثة أن اللاعب الذى يمتلك سمة التحكم الانفعالى " ضبط النفس " لا يظهر عليه الحزن العميق عندما يصادف هزيمة مبكرة أثناء المنافسة ، ولا يفقد الأمل فى الفوز ويسعى جاهدا لتعويض هزيمته وتحسين النتيجة بما يؤهله إلى تحقيق النجاح .

كما أنه كلما ارتفع مستوى اللاعب فى النواحي البدنية والمهارية والفسيولوجية أثر ذلك إيجابيا على النواحي النفسية ، وشعر اللاعب بثقته فى نفسه وأزداد صلابه على مجابهة المواقف التى تواجهه ، ويصبح لديه القدرة على تحمل النقد وعدم الاستسلام للهزيمة ، ارتبط ذلك بتصميمه على تحسين قدراته ومهاراته مما يزيد من تحمله للمسئولية .

وترجع الباحثة التحسن الملحوظ فى محاور مقياس السمات الدافعية الرياضية إلى محتوى البرنامج من حيث التدريبات الجماعية التى تزيد من الإحساس بالمسئولية والثقة بالنفس وكذلك الثقة بالآخرين ، بالإضافة إلى التدريبات الفردية التى تهدف إلى تحمل اللاعب للمسئولية وتصميمه على التدريب بجدية والدافع للإنجاز لتحقيق أفضل النتائج ، ويعضد هذه النتيجة جدول ( ٢١ ) حيث يشير إلى قوة تأثير البرنامج على محاور مقياس السمات الدافعية الرياضية وجميعها وبلغت أعلى درجة لقوة التأثير ( ٠,٩٧٦ ) قوة تأثير عال لسمة الحافز وأقل قوة للتأثير كانت سمة العدوان حيث بلغت ( ٠,٣٦٧ ) قوة تأثير متوسط.

كما يتضح من جدول ( ١٩ ) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى لتبعدى مقياس دافعية الإنجاز الرياضى والثقة الرياضية ، وأن النسبة المئوية لمعدل التغير جدول ( ٢٠ ) كانت ( ٢٤,٩٠ % ) لتبعد دافع النجاح ، ( ٣٣,٣٨ % ) لتبعد تجنب الفشل ، أما الثقة الرياضية فقد بلغت النسبة المئوية لمعدل التغير ( ٣,٤٤ % ) .

ويشير محمد حسن علاوى ( ٢٠٠١ ) إلى أن الاستعداد لدافع إنجاز النجاح ودوافع تجنب الفشل موجودان لدى كل فرد لكن بدرجات متفاوتة

ومختلفة ، وهذين الاستعدادين مستقل كل منهما عن الآخر ، فلا يوجد ارتباط بينهما ، فامتلاك الفرد لدرجة عالية من إنجاز النجاح لا يحتم بالضرورة امتلاكه درجة عالية أو متوسطة أو منخفضة من دافع تجنب الفشل (٣٢: ٢٥٩) .

ويشير محمود عنان ( ١٩٩٥ ) إلى أن الدافع للإنجاز لدى اللاعب يتمثل في استعداده ورغبته في التفوق والسعى الجاد لإنجاز النجاح في المنافسة الرياضية (٣٦: ١٢٣) .

كما يرى أن الثقة الرياضية واحدة من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين بصورة إيجابية وتدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية أو تؤثر عليهم بصورة سلبية في الأداء وذلك لعدم ثقتهم في قدرتهم على تحقيق النجاح (٣٦: ٣٠) .

ويرى أسامة كامل راتب ( ١٩٩٥ ) أن النجاح والفشل جزء من الرياضة ، فالرياضيون الذين يتمتعون بدرجة عالية من الثقة يتعاملون بهذه الحقيقة بقدر كبير من الواقعية يؤهلهم إلى تحقيق التفوق والنجاح في جميع المواقف ، أما الرياضيون الذين تقل لديهم الثقة فإنهم يشعرون بالخوف ومن ثم إحساسهم بالفشل الذي ينعكس على أدائهم (٦: ٣٣٨) .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عصام عبد الخالق ( ١٩٩٢ ) حيث ذكر أن التدريب الرياضي يهدف إلى الإعداد المتكامل للاعب من الناحية البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية وذلك للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس (١٧ : ٣٥) .

وترى الباحثة أن الدافع للإنجاز هي الرغبة المستمرة للسعى إلى النجاح وإنجاز الأعمال الصعبة دون فقد الاتزان ، والتغلب على العقبات بكفاءة وبأقل قدر ممكن من الجهد وبأفضل مستوى من الأداء ، بالإضافة إلى أن دافع إنجاز النجاح يتمثل في إقبال الفرد على ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة تحقيق الفوز والإحساس بالرضا والسعادة ، أما دافع تجنب الفشل فيتمثل في خوف اللاعب من المرور بمواقف التحدي والإنجاز خوفا من الفشل .

وترجع الباحثة انخفاض نسبة التحسن " معدل التغير " للثقة الرياضية بالرغم من وجود فروق بين المتوسطات إلى المدة الزمنية للبرنامج المقترح ، حيث أن السمات النفسية ليس من السهل تعديلها في فترة قليلة وذلك لثباتها النسبي ، بالإضافة إلى صغر سن اللاعبين في تلك المرحلة .

وترى الباحثة أن تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع مستوى الأداء المهارى بأسلوب علمي وما يترتب عليه من رفع كفاءة الأجهزة الحيوية قد يؤدي إلى تطوير وتحسين بعض المتغيرات النفسية مثل الثقة بالنفس وبالأخرين والدافع للإنجاز وتجنب الفشل ، ويعضد هذه النتيجة جدول (٢١)

حيث يشير إلى قوة تأثير البرنامج على بُعدى مقياس دافعيه الإنجاز الرياضى ، فقد بلغت قوة التأثير لبعد دافع إنجاز النجاح ( ٠,٩٢٢ ) قوة تأثير عال ، وكذلك بُعد تجنب الفشل فقد بلغت قوة تأثير البرنامج عليه ( ٠,٩٣٧ ) " بقوة تأثير عال أيضاً " وكذلك الثقة الرياضية فقد بلغت قوة التأثير ( ٠,٨٣٧ ) بقوة تأثير عالي أيضاً .

وبهذا يكون البند ( د ) من الفرض الأول والذي ينص على :

" يؤثر البرنامج التدريبي المقترح للياقة البدنية والأداء المهارى تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات النفسية ( السمات الدافعية ، الدافع للإنجاز ، الثقة الرياضية ) " قد تحقق .

## الفصل الخامس

### الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات .

ثانياً : التوصيات .



## أولاً : الإستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وإجراءاته وبعد التحليل الإحصائي أشارت النتائج إلى الآتي:

١- أثر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على جميع المتغيرات قيد البحث (عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري والكفاءة البدنية والمتغيرات النفسية) حيث وجدت فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي عند مستوى ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي.

٢- أشارت النسبة المئوية لمعدل التغير إلى تحسن نتائج القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث.

٣- أما قوة تأثير البرنامج فكانت عالية لجميع المتغيرات قيد البحث عدا قوة عضلات الظهر وقدرة الرجلين في عناصر اللياقة البدنية والعدوان من السمات الدافعية الرياضية والمتغيرات الثلاثة في مستوى قوة تأثير متوسط.

## ثانياً : التوصيات :

١- ضرورة اهتمام الاتحاد المصري لكرة اليد بتخطيط برامج تدريبية مقننة وموضوعية على أسس علمية لرفع مستوى الناشئات في كرة اليد سواء كان ذلك من حيث عناصر اللياقة البدنية أو الأداء المهاري أو الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية .

٢- اهتمام المدربين بتلك المرحلة السنية وذلك برفع الحالة البدنية بصفة عامة ، وبصفة خاصة رفع عناصر القوة والسرعة والقدرة والتحمل الدوري التنفسي باستخدام الأداء المهاري لما يترتب على ذلك من تحسن في الكفاءة الوظيفية وبعض المتغيرات النفسية مثل السمات الدافعية ودافع الإنجاز والثقة بالنفس وذلك بالاستعانة بالاختبارات والمقاييس لكل متغير .

٣- ضرورة اهتمام المدربين :

أ - برفع مستوى الأداء المهاري للناشئات .

ب - بالفروق الفردية بين اللاعبات أثناء التدريب .

٤- وضع برامج تدريبية مقننة من قبل المدربين ومتابعة ذلك من خلال رؤساء الأجهزة الفنية بالأندية .

٥- إجراء دراسة مماثلة لفرق الناشئين مع مراعاة شمولها لجميع جوانب اللاعب .





## المراجع

أولا : المراجع العربية

ثانيا : المراجع الأجنبية



## أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم محمود غريب: "تأثير برنامج تطبيقي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على المستوى المهاري لناشئ كرة اليد" رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية)، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧.
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حساتين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٧.
- ٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١.
- ٥- أحمد أمين فوزي: علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣.
- ٦- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥.
- ٧- \_\_\_\_\_: تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠.
- ٨- \_\_\_\_\_: الإعداد النفسي للناشئين (دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين - الإداريين - أولياء الأمور) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١.
- ٩- أشرف فتحي عبد المحسن: "تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد للمبتدئين من (٩ - ١٠) سنوات" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦.
- ١٠- بدر أحمد محمد سعد: "تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض مكونات اللياقة البدنية والدم لناشئ كرة اليد" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦.

١١- بسطويسى أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩.

١٢- جلال كمال على سالم: "أثر برنامج تدريبي مقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد للمرحلة السنية تحت (١٦) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦.

١٣- جيرد لاجهوف ترجمة كمال عبد الحميد وزينب فهمي: كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧.

١٤- ضياء الخياط ، كريم عبد القاسم: كرة اليد ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨.

١٥- عادل عبد البصير: التدريب الرياضى (التكامل بين النظرية والتطبيق) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩.

١٦- عزة على محمد سعيد: "بناء بطارية اختبارات بدنية مهارية لناشئات كرة اليد" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣.

١٧- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢.

١٨- على سلامة على: "أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير دقة الأداء المهارى للاعبى الهوكي" ، المؤتمر العلمى ، "الرياضة والمبادئ الأولمبية" التراكمات والتحديات ، المجلد الثانى ، ديسمبر ١٩٩٤.

١٩- عويس الجبالي: التدريب الرياضى (النظرية والتطبيق) ، دار G.M.S ، القاهرة ، ٢٠٠٠.

٢٠- فاروق عبد الوهاب: الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة ، ١٩٩٩.

٢١- ق德里 سيد مرسى: "أثر تخطيط برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبى الفريق القومى لكرة اليد" ، مجلد علوم وفنون ، المجلد الثانى ، العدد الرابع ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠.

٢٢- كمال درويش وآخرون: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد "نظريات - تطبيقات" ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .

٢٣- \_\_\_\_\_: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ .

٢٤- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٠ .

٢٥- \_\_\_\_\_: رباعية كرة اليد الحديثة، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .

٢٦- ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ .

٢٧- ليلى نبيب محمود وآخرون: كرة اليد ، ط٢ ، القاهرة ، ١٩٩٥ .

٢٨- محمد توفيق الوليلي: "أثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهاري وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعبين كرة اليد" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .

٢٩- \_\_\_\_\_: كرة اليد (تعليم - تدريب - تكتيك) ، ط٢ ، دار G.M.S ، القاهرة ، ٢٠٠١ .

٣٠- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ .

٣١- \_\_\_\_\_: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .

٣٢- \_\_\_\_\_: مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ .

٣٣- محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ .

٣٤- محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ .

٣٥- محمد صبحي حساتين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .

٣٦- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ .

٣٧- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ .

٣٨- منير جرجس: كرة اليد للجميع ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ .

٣٩- ياسر حسن محمد دبور: كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، القاهرة ، ١٩٩٦ .

### ثانياً - المراجع الأجنبية:

40- Coyle E.F.: Detraining and retention of training – induce adaptations. Sport. Sci., Exc. Vol. 2, 23, 1990.

41- Yossif Abdel Rahman: Fundamentals of Human Physiology, El-Nasr Modern Bookshop, 1997.

## الملحقات

- ملحق (١) قائمة أسماء الخبراء.
- ملحق (٢) عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد واختباراتها.
- أ- الحصر المرجعي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد.
- ب- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد .
- ج- اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد.
- د- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد
- ملحق (٣) الأداء المهاري لكرة اليد واختباراتها.
- أ- تحليل المباريات لمجتمع عينة البحث لتحديد المهارات الأكثر شيوعاً.
- ب- اختبارات الأداء المهاري لناشئات كرة اليد .
- ج- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات الأداء المهاري لناشئات كرة اليد .
- د- اختبارات الأداء المهاري بعد التعديل المطلوب تبعاً لرأي الخبراء.
- ملحق (٤) جهاز قياس الكفاءة البدنية باستخدام السير المتحرك.
- ملحق (٥) مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية .
- ملحق (٦) قائمة دافعية الإنجاز الرياضي.
- ملحق (٧) قائمة سمّة الثقة الرياضية.
- ملحق (٨) البرنامج المقترح.
- ملحق (٩) الاطــــالات .





ملحق (١)

قائمة أسماء الخبراء



١/١٠٧

ملحق (١)

" قائمة أسماء الخبراء "

م	أسماء الخبراء	الوظيفة
١	أ.د/لواظ فيدال خليله.	أ. متفرغ بقسم الألعاب
٢-	أ.د/ ليلي لبيب محمود.	أ. متفرغ بقسم الألعاب
٣-	أ.د/ منيرة مرقص ميخائيل.	أ. متفرغ بقسم الألعاب
٤-	أ.د/ ثناء عبد الحميد عمارة.	أ. بقسم الألعاب.
٥-	أ.م. د/ سحر محمد جوهر	أستاذ مساعد بقسم الألعاب
٦	أ.م. د/ هانم أحمد إبراهيم .	أستاذ مساعد بقسم الألعاب
٧-	أ.م.د/ هالة أحمد زكى	أستاذ مساعد بقسم الألعاب
٨-	مدرب/ مصطفى سعد	مدرب لفرق الدرجة الأولى (رجال- سيدات
٩-	مدرب/ مسعد عباس	مدير فني للمنتخبات القومية للآتسات ومدرب درجة أولى سيدات .
١٠-	مدرب/ عبد الرحيم القليوبي	مدير فني للمنتخبات القومية للآتسات ومدرب درجة أولى سيدات .

مميزات الخبراء:

حاصل على درجة الدكتوراه من مدة لا تقل  
عن عشر سنوات فى التخصص أو خبرة فى مجال التدريب لا تقل عن  
عشر سنوات .



## ملحق (٢)

عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد واختباراتها.

أ- الحصر المرجعي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد.

ب- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد .

ج- اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد.

د- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد .



# ملحق (٢ - ١)

## العصر المرجعي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد

عناصر اللياقة البدنية الخاصة										اسم المؤلف	اسم المرجع	قوة	فترة	سرعة	رشاقة	مرونة	دقة	توافق	عضلي	تحمل دوري	تحمل	توازن
٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١													
١	كمال عبد الحميد ومحمد صبيحي حسائين	القياس في كرة اليد ، ١٩٨٠ .	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٢	ضياء الخياط وكريم عبد القاسم حسائين	كرة اليد ، ١٩٩٨ .	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٣	جيزد لاجهوف ترجمه كمال عبد الحميد وزينب فهمي	كرة اليد للنائمين وتلاميذ المدارس ، ١٩٧٧ .	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٤	محمد توفيق الزليبي	كرة اليد (تعليم - تدريب - تكتيك) ١٩٨٩	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٥	ليلي ليبي وآخرون	كرة اليد ، ٢٠٠٠ .	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٦	منير جرجس	كرة اليد للجميع، ١٩٩٤	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٧	ياسر حسن دبور	كرة اليد الحديثة، ١٩٩٦	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٨	عزة محمد علي سعيد	بناء بطارية اختبارات بدنية مهارية لناشئات كرة اليد، ١٩٩٣	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٩	محمد صبيحي حسائين (٣٥)	القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة، ١٩٩٩ .	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
١٠	محمد علاوى ونصر رضوان (٣٤)	اختبارات الأداء الحركي، ١٩٨٩ .	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
	المجموع		١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
	النسبة		٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠





١١٠/٢ - ب

ملحق (٢ - ب)

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية

للبنات

"استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد عناصر اللياقة  
البدنية الخاصة بكرة اليد"

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة / علا حسن حسين أبو العسلا بإجراء دراسة ضمن  
متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية بعنوان:

"برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره على  
الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية

لناشئات كرة اليد "

ولما كنتم أحد المتخصصين في كرة اليد فإن الباحثة تأمل من  
سيادتكم معاونتها في تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد .

والباحثة شاكرة لسيادتكم حسن تعاونكم الصادق معها.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

الباحثة

علا حسن حسين



٢/١١١ - ب

برجاء وضع علامة ( √ ) أمام أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة:

م	عناصر اللياقة البدنية	تكرارات	النسبة المئوية	ملاحظات
١	القوة العضلية :			
	للرجلين .	١٠	%١٠٠	
	قبضة اليد اليمنى واليسرى .	١٠	%١٠٠	
	الظهر .	١٠	%١٠٠	
	البطن .	٦	%٦٠	
٢	القدرة العضلية:			
	للرجلين .	١٠	%١٠٠	
	للذراعين .	١٠	%١٠٠	
٣	السرعة:			
	سرعة حركية .	١٠	%١٠٠	
	سرعة انتقالية .	١٠	%١٠٠	
	سرعة رد فعل .	٤	%٤٠	
٤	الرشاقة :			
٥	المرونة :			
	مرونة الجذع .	١٠	%١٠٠	
	مرونة المنكبين .	١٠	%١٠٠	
	مرونة العمود الفقري .	١٠	%١٠٠	
	مرونة الرجلين .	٥	%٥٠	
٦	الدقة	١٠	%١٠٠	
٧	التوافق			
	للرجلين .	١٠	%١٠٠	
	للذراعين .	١٠	%١٠٠	
٨	التحمل العضلي :			
	للذراعين .	١٠	%١٠٠	
	للرجلين .	١٠	%١٠٠	
	البطن .	١٠	%١٠٠	
	الظهر .	٦	%٦٠	
٩	تحمل دوري تنفسي :	١٠	%١٠٠	

عناصر أخرى ترون إضافتها:




ملحق (٢ ج)

اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد  
اختبارات القوة العضلية



الاختبار الأول:

اسم الاختبار:

قوة العضلات الباسطة "المادة للرجلين".

الغرض من الاختبار:

قياس قوة عضلات الرجلين.

الأدوات:

جهاز ديناموميتر "Dynamometer" مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية طولها ٦٠ سم تقريباً ، تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ - ٥٥ سم.

طريقة الأداء:

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي.
- تأخذ اللاعب وضع الوقوف على القاعدة ، ثم تقبض على البار الحديدي بكلتا اليدين ، بحيث يكون ظهر اليدين للخارج.
- تقوم اللاعب بثني الرجلين قليلاً حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين.
- عند إعطاء إشارة البدء تقوم اللاعب بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

- يجب على اللاعب أن تحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة في وضع متعامد على الأرض.
- عدم الميل بالرأس للأمام أو للخلف.
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة.

حساب الدرجات:

- تعطى لكل لاعب محاولتان متتاليتان ، تحسب لها أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف كيلو جرام (٣٥ : ٢٧٦) .



## الاختبار الثاني:

### اسم الاختبار:

قوة العضلات الباسطة "المادة للظهر"

### الغرض من الاختبار:

قياس قوة عضلات الظهر.

### الأدوات:

جهاز ديناموميتر "Dynamometr" مثبت عليه قاعدة مناسبة للوقوف وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية طولها ٦٠ سم تقريبا ، تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ - ٥٥ سم.

### طريقة الأداء:

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي.
- تأخذ اللاعب وضع الوقوف على القاعدة ، ثم تقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل لتقبض على البار الحديدي باليدين.
- يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن اللاعب من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين.
- عند إعطاء إشارة البدء تقوم اللاعب بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ، ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة.

### تعليمات الاختبار:

- يجب الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، والقدمين على قاعدة الديناموميتر.
- القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية ، أي تكون ظهر إحدى اليدين للخارج.
- يجب أن تكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة.

### حساب الدرجات:

- يعطي لكل لاعبة محاولتان متتاليتان ، تحسب لها أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف كيلو جرام (٣٥ : ٢٧٥) .

### الاختبار الثالث:

اسم الاختبار:

قوة القبضة.

الغرض من الاختبار:

قياس قوة القبضة اليمنى واليسرى.

الأدوات:

جهاز ديناموميتر القبضة.

طريقة الأداء:

تمسك اللاعب بجهاز الديناموميتر في قبضة اليد "اليمنى أو اليسرى" أو كليتهما على التوالي ، بحيث يملأ الجهاز قبضة اليد ، ثم تقوم بالضغط على الجهاز محاولة إخراج أقصى قوة ممكنة وبناء على الضغط الناتج من اللاعب سوف يتحرك مؤشر الجهاز معبرا عن قوة قبضة اللاعب بالكيلو جرام أو بالرطل.

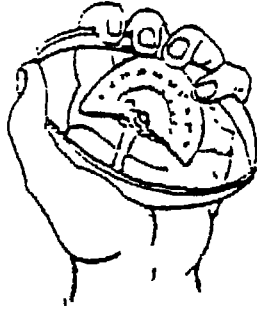
تعليمات الاختبار:

- يجب أداء الاختبار دون أن يلمس الجهاز أو الجسم أي جسم خارجي.

- لكل لاعبة محاولتان يسجل لها أفضلهما.

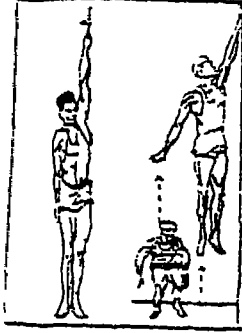
حساب الدرجات:

- يسجل للاعبة الرقم المسجل في المحاولة الأفضل (٣٥ : ٢٧٤).





## اختبارات القدرة العضلية



الاختبار الأول:

اسم الاختبار:

الوثب العمودي لسارجنت.

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى.

الأدوات:

- لوحة من الخشب (سبورة) مدهونة باللون الأسود عرضها متر  $\frac{1}{4}$  وطولها  $\frac{1}{4}$  متر ، ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط والآخر ٢ سم.
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن ٣,٦٠ م.
- قطع طباشير أو مسحوق جبر ، قطعة من القماش لمسح علامات الجبر بعد قراءة كل محاولة تقوم بها اللاعب.
- يمكن الاستغناء عن السبورة بقطعة مدرجة من الخشب وثبتت على الحائط.

طريقة الأداء:

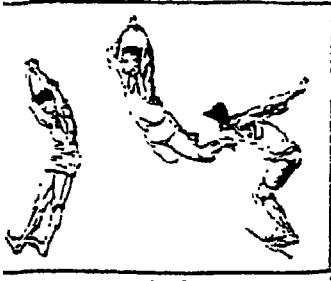
- تمسك اللاعب قطعة من الطباشير ثم تقف مواجهة للوحة وتمد الذراعين عاليًا لأقصى ما يمكن وتحدد علامة بالطباشير مع ملاحظة ملاسة العقبين للأرض.
- تقف اللاعب بعد ذلك مواجهة للوحة بالجانب.
- تقوم اللاعب بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.
- تقوم اللاعب بمد الركبتين والدفع بالقدمين معًا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ، حيث تقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة تصل إليها.
- تقوم اللاعب بمرجحة الذراعين القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط .

### تعليمات الاختبار:

- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معاً من وضع الثبات.
- قبل القيام بالوثب لأعلى ، تقوم اللاعببة بمرجح الذراعين للأمام ولأسفل لضبط توقيت الحركة ، وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.
- يعطي للاعبة ثلاث محاولات متتالية وتحسب لها أفضلهم.
- تؤخذ القياسات لأقرب (١) سم.
- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتقاء.
- يفضل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات المختلفة بوضوح.

### حساب الدرجات:

- تعطي لكل لاعبة ثلاث محاولات متتالية ، تحسب لها أفضلهم مقربة إلى أقرب (١) سم (٣٥ : ٣٩٥) .



## الاختبار الثاني:

### اسم الاختبار:

الوثب العريض من الثبات

### الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

### الأدوات:

- مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥ متر ، وبطول ٣,٥ متر ، ويراعى أن يكون المكان مستو وخال من العوائق وغير أملس.
- شريط قياس ، وقطع ملونة من الطباشير.
- يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينها وبين خط الارتقاء بالمتر ، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية ، المسافة بين كل خط والآخر سم ، وتدل أيضاً على المسافة بينها وبين خط الارتقاء.
- تختلف المسافة بين خط الارتقاء والخط الأول باختلاف السن والجنس.

### طريقة الأداء:

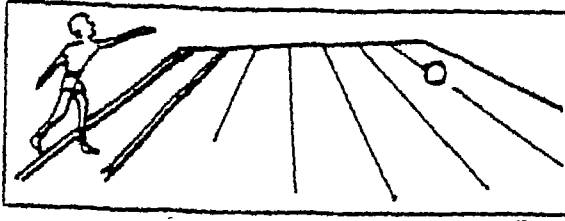
- تقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج.
- تبدأ اللاعب بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ، ثم تقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

### تعليمات الاختبار:

- يجب أن تؤدي اللاعب الارتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة.
- يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار.
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان.
- لكل لاعبة ثلاث محاولات متتالية تحسب له درجة أحسن هذه المحاولات .

**حساب الدرجات:**

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط.
- خط البداية يكون بعرض (٥) سم ويدخل في القياس.
- يقاس كل محاولة لأقرب (٥) سم.
- تحتسب للاعبة درجات أحسن محاولة (٣٥ : ٣٩٩)



الاختبار الثالث:

اسم الاختبار:

رمي كرة طبية لأبعد مسافة

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف.

الأدوات:

كرة طبية - شريط قياس - مقطع رمي عرضه ٣ متر.

طريقة الأداء:

تقف اللاعب خلف خط البداية ومعها الكرة الطبية ، وعند إعطاء إشارة البدء (النداء) تقوم اللاعب برمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة وذلك في ٣ ثوان.

تعليمات الاختبار:

- ضرورة ملازمة أحد القدمين للأرض أثناء أداء الرمي.
- تعاد الرمية إذا لم تؤدي في ٣ ثوان من إشارة البدء.
- يعطي للاعبة محاولتين لنزول الكرة داخل المقطع.
- تؤخذ نتيجة أفضل محاولة داخل مقطع الرمي.

حساب الدرجات:

- وحدة القياس (المسافة بالمتر) وتقاس من خط البداية إلى مكان سقوط الكرة على الأرض.
- يحتسب أفضل محاولة من محاولتين (٣٥ : ٤٠١).

## اختبارات السرعة

الاختبار الأول:

اسم الاختبار:

الجري في المكان ١٠ ثوان.

الغرض من الاختبار:

قياس السرعة الحركية.

الأدوات:

ساعة إيقاف ، قائمان جهاز الوثب العالي أو أي أداة بديلة - خيط مطاطي مثبت بقائمي الوثب العالي بحيث يكون مواز للأرض ، يحدد ارتفاع الخيط عن الأرض.

طريقة الأداء:

تقف اللاعب بحيث تواجه الخيط المطاطي المثبت بقائمي جهاز الوثب العالي ، عند سماع إشارة البدء تقوم اللاعب بالجري في المكان ، بحيث يلمس الخيط بركبتيه أثناء الجري ، ثم تتوقف مع إعطاء إشارة النهاية ، على أن تقوم بالأداء في عشر ثوان.

تعليمات الاختبار:

- يجب رفع الرجلين بحيث تلمس الركبتين الخيط المطاطي.

حساب الدرجات:

- لكل لاعبة محاولة واحدة.

- يسجل عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض خلال (١٠) ثوان (٣٥ : ٣٨٠) .

الاختبار الثاني:

اسم الاختبار:

العدو ٣٠ م من البدء المنطلق.

الغرض من الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات:

مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن ٥٠ م وعرضها لا يقل عن (٥) م ، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

تقوم اللاعب بالوقوف أمام خط البداية على أن تأخذ وضع الاستعداد وعند سماع إشارة البدء تقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية والذي يقع على بُعد ٣٠ م من خط البداية.

تعليمات الاختبار:

- تقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة وفي المكان المخصص لذلك.

- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي.

حساب الدرجات:

يعطى لكل لاعبة محاولتين بينهما فترة راحة (٥) دقائق (٣٥ : ٣٨١).

١٢٣ / ٢ - ج

الرشاقة

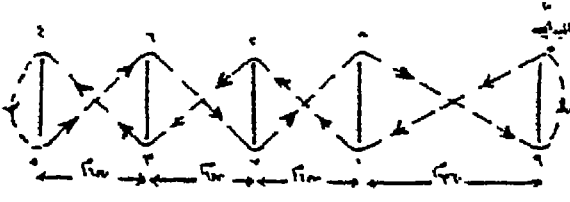
اسم الاختبار:

جري زجاجي بين الأقماع

الغرض من الاختبار:

قياس الرشاقة

الأدوات:



شريط قياس ، ساعة إيقاف ، عدد ٤ أقماع.

طريقة الأداء:

توضع أربع أقماع على خط واحد ، بحيث تكون المسافة بين كل قمع والأخر ٨٠ سم ، والمسافة بين القمع الأول وخط البداية ٣٦٠ سم ، ويلاحظ أن يكون خط البداية موازيا للحواجز وبطول ٨٠ سم يرسم على الأرض .

تقف اللاعب عند خط البداية ، عند سماع إشارة البدء تقوم بالجري بين الحواجز على أن تستمر في الجري ذهابا وإيابا .

تعليمات الاختبار:

— يجب إتباع خط السير الموضح بالشكل .

— إذا أخطأت اللاعب في خط السير يجب إعادة الاختبار بعد أن تحصل على الراحة الكافية.

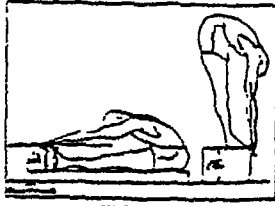
— مراعاة عدم لمس الأقماع أثناء الجري.

حساب الدرجات:

يحسب للاعبة الزمن الذي تستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائها إشارة البدء وحتى تقطع خط النهاية لأقرب ١/١٠ من الثانية (٣٥: ٣٦٥) .



## اختبارات المرونة



الاختبار الأول:

اسم الاختبار:

تثبي الجذع للأمام من الوقوف.

الغرض من الاختبار:

قياس مرونة الجذع والفتحة في حركات التثبي للأمام من وضع الوقوف.

الأدوات:

- مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي ٢٠ سم ، مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي ١ سم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى ١٠ سم.
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تحتمل وزن اللاعب بدون حدوث أي اهتزاز.
- يثبت المقياس "المسطرة" بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس إلى أعلى حافة المقعد أو المنضدة والمنتصف الآخر أسفل الحافة.
- يلاحظ أن نقطة التدرج "صفة" تكون في مستوى حافة المقعد ، على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب ، والتي تقع في النصف السفلي بالموجب.

طريقة الأداء:

- يتخذ اللاعب وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستين لجانبي المقياس.
- تقوم اللاعب بثني الجذع أمام أسفل ، بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول اللاعب تثبي الجذع لأقصى مدى بقوة وببطء ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس.
- يؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة.
- يؤدي الاختبار من وضع فرد الركبتين.

١٢٥ / ٢ - ج

- يكون ثني الجذع لأسفل ببطء وبقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني لأسفل.

- يعطي للاعبة محاولتين أو ثلاث كوسيلة للإجماء والتدريب على الاختبار قبل القياس ، مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة.

- يجب على اللاعب توجيه نظرة لأسفل المقياس.

**حساب الدرجات:**

- درجة اللاعب هي أفضل نقطة على المقياس يصل إليها اللاعب من وضع ثني الجذع أمام أسفل (٣٥ : ٣٤٦) .

### الاختبار الثاني:

#### اسم الاختبار:

دوران الكتفين خلفا .

#### الغرض من الاختبار:

قياس مرونة المنكبين.

#### الأدوات:

عصا مدرجة بالسنتيمتر.

#### طريقة الأداء:

يمسك اللاعب بالعصا أمام الجسم على أن تكون موازية للأرض ، من هذا الوضع تقوم اللاعب برفع الذراعين " بالعصا " أمام عاليًا خلفا أسفل ، إذا نجح اللاعب في أداء هذا العمل ، يكرر بحيث تضيق المسافة بين قبضتي اليدين وهما ممسكتان مسافة ٥ سم ، أما إذا فشل اللاعب في المحاولة الأولى فيجب زيادة المسافة بين القبضتين مسافة ٥ سم ، في كل محاولة إلى أن ينجح في ذلك.

#### شروط الأداء:

- يجب عدم ثني المرفقين أثناء الأداء.
- لكل لاعبة محاولة واحدة على كل اتساع.
- يحتسب للاعبة المسافة بين القبضتين في المحاولة الناجحة.

#### حساب الدرجات:

يسجل للاعبة المسافة بين قبضتي اليدين في آخر محاولة ناجحة قام بها (٢٤ : ١٢٣) .

### الاختبار الثالث:

#### اسم الاختبار:

ثني الجذع خلفاً من الوقوف.

#### الغرض من الاختبار:

قياس مرونة العمود الفقري.

#### الأدوات:

حزام من الجلد أو القماش ، شريط قياس.

#### طريقة الأداء:

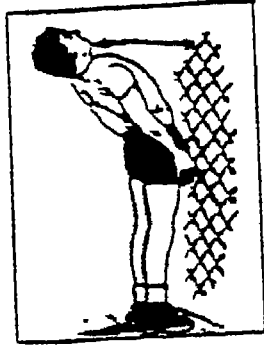
من وضع الوقوف أمام حائط مع تثبيت الحوض بواسطة الحزام ،  
تقوم اللاعب بثني الجذع للخلف إلى أقصى مدى ممكن.

#### شروط الأداء:

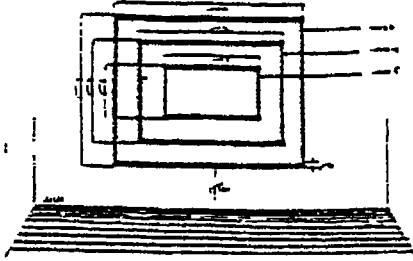
- عدم تحريك القدمين.
- لكل لاعبة محاولتين تحسب له أفضلهما.
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل لها اللاعب لمدة ثانيتين.

#### حساب الدرجات:

تقاس المسافة من الحائط حتى الذقن وتسجل بالسنتيمتر (٣٥ : ٣٥١) .



## الدقة



### الاختبار الأول:

#### اسم الاختبار:

التصويب على المستطيلات المتداخلة.

#### الغرض من الاختبار:

قياس دقة الذراع.

#### الأدوات:

٥ كرات يد - حائط أملس - أرض ممهدة - يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات أبعادها (٨٠سم × ٦٠سم) ، (٦٠سم × ٤٠سم) ، (٤٠سم × ٢٠سم) ، يرتفع الحد السفلي للمستطيل الكبير عن الأرض ١٨٠ سم ، يرسم خط على الأرض بطول ٢م وعلى بُعد ٣م من الحائط ، وهو خط البداية.

#### مواصفات الأداء:

تقف اللاعب خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء تقوم بالتمرير على المستطيلات محاولاً إصابة المستطيل الصغير.

#### تعليمات الاختبار:

- تقوم اللاعب بأداء التمرير خلف خط البداية.
- عدم تعدية قدم اللاعب للخط.
- تقوم اللاعب بأداء (١٠) تمريرات على المستطيلات.
- يعطي لكل لاعب محاولة واحدة.

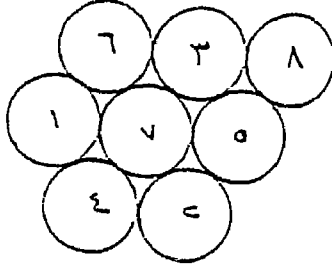
#### حساب الدرجات:

- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط) يحسب للاعبة ثلاث درجات .
- إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للاعبة درجتان.
- إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للاعبة درجة واحدة.
- إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة يحسب للاعبة صفر (٣٥ : ٤٦١) .

## التوافق

الاختبار الأول:

اسم الاختبار:



الانتقال عبر الدوائر المرقمة.

الغرض من الاختبار:

قياس توافق الرجلين والعين.

الأدوات:

- ساعة إيقاف.

- يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ٦٠ سم.

- ترقيم الدوائر كما موضح بالشكل.

مواصفات الأداء:

تقف اللاعب داخل الدائرة رقم "١" عند سماع إشارة البدء تقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم "٢" ، ثم الدائرة رقم "٣" ، ثم إلى الدائرة رقم "٤" ، وهكذا حتى الدائرة رقم "٨" وذلك بأقصى سرعة.

تعليمات الاختبار:

- على اللاعب الوثب في الدوائر حسب الترتيب الرقمي لها.

- الوثب بالقدمين معاً.

حساب الدرجات:

- يسجل للاعبة الزمن الذي تستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر المحددة له

- لكل لاعبة محاولتان يحسب له أفضلهما. (٢٤ : ٢٠٥)

الاختبار الثاني:

اسم الاختبار:

التمرير على الحائط (٣٠ ث).

الغرض من الاختبار:

قياس التوافق بين العين واليد.

الأدوات:

٣ كرات يد قانونية ، ساعة إيقاف ، حائط أملس ، خط بداية يُبعد عن الحائط ٣م.

مواصفات الأداء:

تقف اللاعب أمام الحائط وخلف خط البداية ، وعند سماع إشارة البدء تقوم اللاعب بتمرير الكرة على الحائط وبأقصى سرعة على أن ينتهي من أداء التمرير عند سماع إشارة النهاية.

تعليمات الاختبار:

- على اللاعب الوقوف خلف خط البداية.

- التمرير بأقصى سرعة ممكنة.

- التمرير بيد واحدة ، الاستلام باليدين.

حساب الدرجات:

- يحسب للاعبة عدد مرات التمريرات الصحيحة التي أدائها فور سماع إشارة البدء وحتى إشارة النهاية.

- لكل لاعبة محاولة واحدة فقط (١٤ : ٣٦٠) .

## اختبارات التحمل العضلي

الاختبار الأول:

اسم الاختبار:

ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات

غرض الاختبار:

قياس جلد عضلات الذراعين والمنكبين.

الأدوات:

أرض فضاء مسطحة.

مواصفات الأداء:

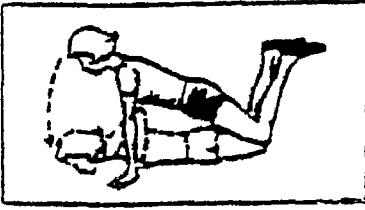
من وضع الانبطاح المائل مع ثني الركبتين يقوم اللاعب بثنى المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر. ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات.

تعليمات الاختبار:

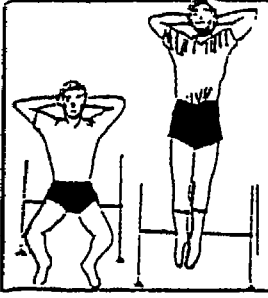
- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.
- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.
- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء.

حساب الدرجات:

- يسجل للاعبة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بها (٣٥ : ٣١١) .







الاختبار الثاني:

اسم الاختبار:

الوثب العمودي من الوقوف والركبتان منتشيتان نصفاً.

غرض الاختبار:

قياس جلد عضلات الرجلين.

الأدوات:

قائمان يوصل بينهما حبل مطاط (الحبل مواز للأرض) ارتفاعه خمسون (٥٠) سم ، يوضع هذا الجهاز خلف اللاعب أثناء الأداء.

مواصفات الأداء:

من وضع الوقوف والكفان متشابكتان خلف الرقبة والركبتان متشيتان نصفاً ، تقوم اللاعب بالوثب عاليًا على أن يوازي الحبل الأفقي القدمين ، ثم النزول في المكان وتشي الركبتان نصفاً إلى أن يوازي الحبل الأفقي بالمقعدة. يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات.

تعليمات الاختبار:

- يجب أن يصل مستوى الوثب إلى أن توازي القدمان الحبل الأفقي.
- يجب أن يصل مستوى انثناء الركبتين إلى أن توازي المقعدة الحبل الأفقي.
- يجب فرد الجسم تماماً عند الوثب عاليًا.
- الوثب يكون في الاتجاه العمودي.
- أي أداء يخالف الشروط السابقة تلغي المحاولة.

حساب الدرجات:

- يسجل للاعبة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بأدائها (٣١٢ : ٣٥).

### الاختبار الثالث:

#### اسم الاختبار:

رفع الرجلين من الرقود.

#### غرض الاختبار:

قياس جلد عضلات البطن.

#### الأدوات:

أرض فضاء مسطحة.

#### مواصفات الأداء:

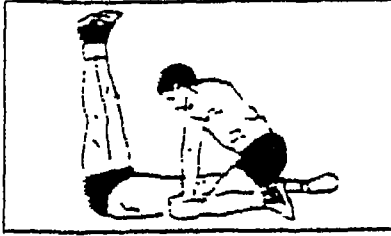
من وضع الرقود على الظهر تقوم اللاعب برفع الرجلين معاً إلى الوضع العمودي ، ويكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات (تقوم الزميلة بتثبيت منطقة العضدين من الداخل).

#### تعليمات الاختبار:

- غير مسموح بالتوقف أثناء الأداء.
- رفع الرجلين معاً حتى الوصول إلى الوضع العمودي.
- عدم نثي الركبتين أثناء رفع الرجلين معاً.

#### حساب الدرجات:

- يسجل للاعبة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بأدائها (٣٥ : ٣١٧) .



١٣٤ / ٢ - ج

## التحمل الدوري التنفسي

اسم الاختبار:

اختبار الجري والمشي ٨٠٠ م.

الغرض من الاختبار:

قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

الأدوات:

ساعة إيقاف - مضمار لألعاب القوى (٤٠٠ م).

طريقة الأداء:

يتخذ كل أربعة لاعبة ين وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي ، وعند إعطاء إشارة البدء يقومون بالجري حول المضمار على أن يتم الجري لمرتين متتالين.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي كل أربعة لاعبة ين للاختبار كدفعة واحدة وذلك لضمان عامل المنافسة فيما بينهم.
- يجب أن يتخذ اللاعبة وضع الاستعداد من البدء العالي.
- للاعبة الحق في المشي حينما يشعر بأنه في حاجة ضرورية لذلك.
- يخصص ميقاتي لكل لاعبة لزيادة الدقة في القياس.

حساب الدرجات:

- لكل لاعبة محاولة واحدة.
- يسجل الزمن الذي تستغرقه كل لاعبة منذ إعطائه إشارة البدء وحتى قطعها لخط النهاية بالثواني لأقرب ١/١٠ ثانية (٢٤ : ١٩٥).

١٣٥/٢- د

ملحق (٢- د)

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية  
للبنات

" استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات  
عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد "

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة / علا حسن حسين أبو العلا بإجراء دراسة ضمن  
متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية بعنوان:

"برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره على  
الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية

لناشئات كرة اليد "

ولما كنتم أحد المتخصصين في كرة اليد فإن الباحثة تأمل من سيادتكم  
معاونتها في تحديد أهم اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد .

والباحثة شاكرة لسيادتكم حسن تعاونكم الصادق معها.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

الباحثة

علا حسن حسين

برجاء وضع علامة (✓) أمام العنصر لتحديد موافقة سيادكم من عدمه.

## استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد

الرقم	الصفة البدنية	وحدة القياس	الاختبارات المرشحة	التسجيل	أنسب الاختبارات لقياس الصفة المختارة
١	القوة العضلية الرجلين	كجم	١- اختبار القوة العضلية بالديناموميتر. ٢- إضافة ما ترونه مناسب.	أفضل محاولة من محاولتين.	
(ب)	قسوة القبضنة والزراعين	كجم الزمن	١- اختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى بالديناموميتر. ٢- اختبار التعلق مع شيء الزراعين. ٣- الانبطاح المائل على المقعد الموردي شي ومد الزراعين. ٤- إضافة ما ترونه مناسب.	أفضل محاولة من محاولتين لكأ. قبضة. محاولة واحدة. عدد مرات الأداء الصحيحة.	
(ج)	قوة عضلات الظهر	كجم	١- اختبار عضلات الظهر بجهاز بالديناموميتر. ٢- إضافة ما ترونه مناسب.	أفضل محاولة من محاولتين.	

م	الصفة البدنية	وحدة القياس	الاختبارات المرشحة	التسجيل	أنسب الاختبارات لقياس الصفة المختارة
٢	القدرة العضلية للرجلين	متر	١- الوثب العمودي من الثبات. ٢- الوثب العريض من الثبات. ٣- إضافة ما تروثه مناسب.	أفضل محاولة من ثلاث محاولات. أفضل محاولة من ثلاث محاولات.	
(ب)	للزراعين	متر	١- رمي كرة طبية لأبعد مسافه ٢- اختبار دفع الجلة.	أفضل محاولة من ثلاث محاولات. أفضل محاولة من ثلاث محاولات.	
٣	السرعة الحركة	الزمن (ث)	١- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية. ٢- اختبار الجري في المكان (١٠) ثواني ٣- اختبار الخطوات الجانبية (١٠) ث ٤- إضافة ما تروثه مناسب.	تسجيل متوسط المحاولات العسر عدد مرات لمس القدم المينى للأرض عدد الخطوط الجانبية التي وصل إليها خلال (١٠) ث	

م	الصفة البدنية	وحدة القياس	الاختبارات المرشحة	التسجيل	أنسب الاختبارات لقياس الصفة المختارة
(ب)	السرعة الانتقالية	الزمن (ث)	١- اختبار العدو (٣٠ م) من البدء المنطلق. ٢- اختبار العدو (٤٥ م) من البدء العالي. ٣- اختبار العدو (٥٠) باردة ٤- إضافة ما ترويه مناسب.	يسجل الزمن الذي أستغرقه اللاعب يسجل الزمن الذي أستغرقه اللاعب يسجل الزمن الذي أستغرقه اللاعب يسجل الزمن الذي أستغرقه اللاعب	
٤	الرشاقة	الزمن (ث)	١- اختبار الجري الرجز احيى بين الأقسام. ٢- اختبار الجري المنعرج لقلبشمان. ٣- الجري المكوكي. ٤- الجري اللولبي. ٥- إضافة ما ترويه مناسب.	يسجل للمختبر عدد الدورات التي يقطعها في ٣٠ ث يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في دورتين يسجل الزمن للمختبر في قطع المسافة ذهاباً وعودة (٤ × ١٠ م) يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر	

م	الصفة البدنية	وحدة القياس	الاختبارات المرشحة	التسجيل	أنسب الاختبارات لقياس الصفة المختارة
(أ)	المرونة مرونة الجذع	سم	١- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف. ٢- ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل.	يسجل للمختبر المسافة التي استطاع الوصول إليها. تفاس المسافة العمودية من سطح الأرض وحتى النقطة العليا في القفص الصدري.	
	مرونة الذراعين	سم	٣- ثني الحذع خلفاً من الوقوف امام الحائط. ٤- إضافة ما نرويه مناسب. ١- تحريك الجذع للأمام من الوقوف.	تفاس المسافة الأفقية من الحائط حتى العمود الفقري وذلك في مستوى الذراعين.	



الصفة البدنية	وحدة القياس	الاختبارات المرشحة	التسجيل	أنسب الاختبارات لقياس الصفة المختارة
	سم	٢- مرونة الماكبين. ٣- إضافة ما تروثه مناسب.	يسجل للمختبر المسافة من قبضتي اليدين. محاولتان تسجل أفضلهما.	
المدقة	٥ كرات ٥ كرات	١- اختبار التصويت على المستطيلات المتداخلة. ٢- اختبار التصويت على الدوائر المتداخلة. ٣- إضافة ما تروثه مناسب.	تسجل درجات متتالية للمختبر إذا أصاب المربعات. تسجل درجات متتالية للمختبر إذا أصاب المربعات.	
التوافق	الزمن (ث)	١- اختبار نط الحبل. ٢- اختبار الدوائر المرقمة.	عدد مرات الريف الصحيح. يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر ٨ دوائر.	
٧				

أنسب الاختبارات لقياس الصفة المختارة	التسجيل	الاختبارات المرشحة	وحدة القياس	الصفة البدنية	م
	بسجيل عدد مرات التمرير على الحائط خلال ٣٠ ثانية.	٣- تمرير كرة يد على الحائط (٣٠ ث). ٤- إضافة ما تروىه مناسب.	الزمن (ث)		
	بسجيل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها. بسجيل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها. يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.	١- الوثب العمودي من الوقوف والركبتان مثنيان نصفًا. ٢- ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبيات. ٣- رفع الرجلين للوضع العمودي من الوقوف (تثبيت الرأس). ٤- اختبار الجري ٤٠٠ م. ٥- إضافة ما تروىه مناسب.	مرات الأداء مرات الأداء مرات الأداء	التحمل العضلي	٨

م	الصفة البدنية	وحدة القياس	الاختبارات المرشحة	التسجيل	أنسب الاختبارات لقياس الصفة المختارة
٩	التحمل الدوري النفسي	الزمن / النبض الزمن	١- اختبار الخطو (لها فرد). ٢- اختبار الحري ٨٠٠ م. ٣- اختبار الحري في المكان. ٤- اختبار حري ومشي ٦٠٠ ياردة. ٥- إضافة ما ترويه مناسب.	يسجل الزمن المستغرق في قطع المسافة. تسجل عدد لمسات الرجل اليمنى للأرض خلال الدقيقتين. يسجل الزمن المستغرق في قطع المسافة.	

### ملحق (٣)

الأداء المهاري لكرة اليد واختباراتها.

أ- تحليل المباريات لمجتمع عينة البحث لتحديد المهارات الأكثر شيوعاً.

ب- اختبارات الأداء المهاري لناشئات كرة اليد .

ج- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات الأداء المهاري بكرة اليد .

د- اختبارات الأداء المهاري بعد التعديل المطلوب تبعاً لرأي الخبراء.



## ملحق (٣-أ)

تحليل المباريات لمجتمع عينة البحث  
لتحديد المهارات الأكثر شيوعاً



# استمارة تسجيل المهارات من تصميم الباحثة

الخداع			الهجوم الخفيف			التصويب						التقرير	التصويب		
بدون الكرة		بالكرة										التقرير والتصويب	التصويب		
													مرت	بدولي	كرياخي
مركب	بسيط	مركب	بسيط	٢/٣	١/٢	١/صفر	بالطيران	بالارتكاز	بالجري	بالسقوط	بالوثب العالي	بالوثب الطويل			

وللتعرف على أكثر الأنواع شيوعا لهذه المهارات ، حسبت الباحثة النسبة المئوية لأنواع كل مهارة منسوبة إلى المهاراة المتوقعة منها . والجدول التالي يوضح هذه النسب .



أ- ٣ / ١٤٦

### ملحق (٣ - أ)

#### المهارات الأكثر شيوعًا

م	المهارة	متوسط تكرار المهارة في المباراة الواحدة لفريق واحد
١	التمرير: - التمرير الكرواجي . - التمرير البنولي . - التمرير المرتد .	١٥٠,٧٨ ٧٤,٥٧ ٦٠
٢	التخطيط :	٥٩,٧٥
٣	التصويب: - بالوثب الطويل (من الجناحين والوسط). - بالوثب العالي . - بالسقوط . - بالجري . - بالارتكاز . - بالطيران .	٩,٠٧ ٦,٨٥ ٨,١٧ ٧,٥٧ ١,٠٣ ١,٦٠
٤	الخداع: بالكرة : بسيط . مركب . بدون كرة : بسيط مركب	٧ ٢,٦٤ ٢,٧١ ١,٤٣
٥	الهجوم الخاطف:	
	١ / صفر	٨,٥
	١ / ٢	٢,٠٣
	٢ / ٣	١,٥٧

وللتأكد من أهمية هذه المهارات لهذا المستوى من اللاعبين عرضت الباحثة استمارة استطلاع الرأي على خمسة من المديرين الفنيين لفرق الناشئين لإبداء رأيهم في أهمية المهارات التي تم تسجيلها عن تحليل (١٤) مباراة للناشئين مجتمع عينة البحث . وقد كانت النتيجة كالاتي :

النسبة المئوية لأهمية كل نوع من المهارة تبعا لأراء المديرين الفنيين لفرق الناشئين

م	المهارة	النسبة المئوية لأهمية كل نوع من المهارة تبعا لأراء المديرين الفنيين لفرق الناشئين
١	التمرير: - التمرير الكرواجي . - التمرير البندولي . - التمرير المرتد .	١٠٠% ٩٠% ٨٠%
٢	التنطيط :	٨٠%
٣	التصويب: - بالوثب الطويل (من الجناحين والوسط). - بالوثب العالي . - بالسقوط . - بالجري . - بالارتكاز . - بالطيران .	١٠٠% ٧٥% ٧٠% ٨٠% ٤٠% ٢٠%
٤	الخداع: بالكرة : بسيط . مركب . بدون كرة : بسيط مركب	٧٠% ٥٠% ٤٠% ٢٠%
٥	الهجوم الخاطف:	
	١ / صفر	٧٠%
	١ / ٢	٥٠%
	٢ / ٣	٤٠%

وقد ارتضت الباحثة نسبة ٧٠% فأكثر من أهمية المهارات تبعا لأراء المديرين الفنيين لفرق الناشئين



ملحق (٣ ب)  
اختبارات الأداء المهاري لناشئات كرة اليد



١٤٩ / ٣ - ب

ملحق (٣ ب)

## اختبارات الأداء المهاري لناشئات كرة اليد

١- التمرير والاستلام :

أ- التمرير الكرابجية :

الاختبار الأول :

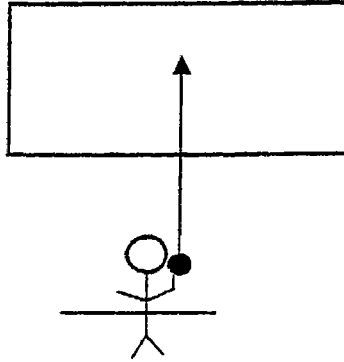
اسم الاختبار :

التوافق وسرعة التمرير

الغرض من الاختبار :

سرعة التمرير

الأدوات :



كرة يد قانونية - حائط أملس - ساعة إيقاف

مواصفات الأداء :

تقف اللاعبة على بعد (٣) أمتار من الحائط ، وعند إعطاء إشارة البدء تقوم بعمل التمرير الكرابجي على الحائط وذلك لأكبر عدد ممكن من المرات في الزمن المحدد لها خلال (٣٠ ث).

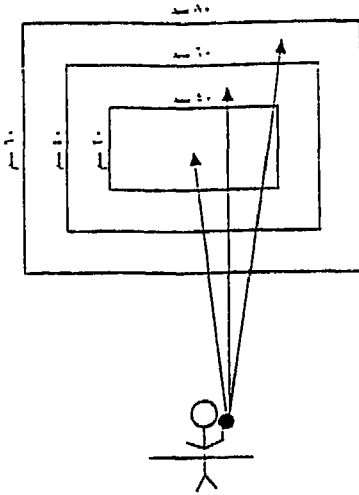
تعليمات الاختبار :

١- الاستمرار في الأداء منذ إعطاء إشارة البدء وحتى إشارة النهاية.

٢- عدم تجاوز المسافة المحددة للأداء.

حساب الدرجات :

- يحسب للاعبة عدد مرات الأداء في خلال ٣٠ ث (١٤ : ٣٦٠).



١٥٠ / ٣ - ب

الاختبار الثاني :

التمرير على المستطيلات المتداخلة.

الغرض من الاختبار :

دقة التمرير

الأدوات :

كرة يد قانونية. - حائط أملس.

مواصفات الأداء :

تقوم اللاعبه بأداء (١٠) تمريرات على الحائط وذلك على ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها (كما في الرسم) ويرتفع الحد السفلي للمستطيل الكبير عن الأرض (١٨٠ سم) ، كما تبعد اللاعبه عن الحائط (٣) أمتار ، تبدأ اللاعبه من خلف الخط المحدد لها على أن تقوم بتمرير الكرة على الحائط محاولة التمرير على المستطيل الصغير.

تعليمات الاختبار :

١- التمرير على الحائط (١٠) كرات.

٢- عدم تجاوز الخط المحدد للأداء.

٣- الاستمرار في الأداء حتى نهاية (١٠) كرات.

حساب الدرجات :

تحسب الدرجة للاعبة كالتالي :

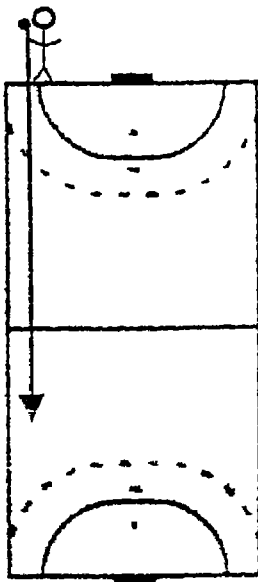
٣ درجات إذا أصابت اللاعبه المستطيل الصغير.

درجتان إذا أصابت اللاعبه المستطيل المتوسط.

درجة واحدة إذا أصابت اللاعبه المستطيل الكبير.

صفر إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات.

الدرجة العظمى للاختبار (٣٠) درجة (٢٤ : ١٤٤) .



١٥١ / ٣ - ب

الاختبار الثالث :

رمي الكرة لأبعد مسافة

الغرض من الاختبار :

قوة التمرير

الأدوات :

كرة يد قانونية - ملعب كرة يد قانونية

مواصفات الأداء :

تقف اللاعب خلف خط المرمى ، وعند إعطاء إشارة البدء تقوم اللاعب برمي كرة اليد في الملعب محاولة بأقصى قوة لها رمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة.

تعليمات الاختبار :

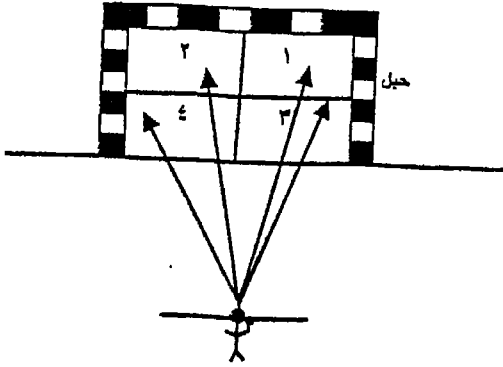
رمي الكرة من خلف خط المرمى.

حساب الدرجات :

تقاس المسافة من خط المرمى وحتى ملامسة الكرة للأرض  
(١٤ : ٣٦٣).



١٥٢ / ٣ - ب



الاختبار الرابع :

اسم الاختبار :

التمرير من مسافة ٦ م.

الغرض من الاختبار :

دقة توجيه التمرير

الأدوات :

كرة يد قانونية - مرمى كرة يد قانوني

مواصفات الأداء :

يتم تقسيم المرمى إلى أربع مربعات متساوية وذلك من خلال حبل يربط بين القائمين ، وبين العارضة والأرض ، تقف اللاعب خلف خط الـ ٦ م وتقوم بأداء (١٠) تمريرات ، ٥ تمرير على المربع (١ ، ٣) (٥) تمريرات على المربع (٢ ، ٤).

تعليمات الاختبار :

١- الوقوف خلف خط الـ ٦ أمتار.

٢- التمرير على المربع المحدد.

حساب الدرجات :

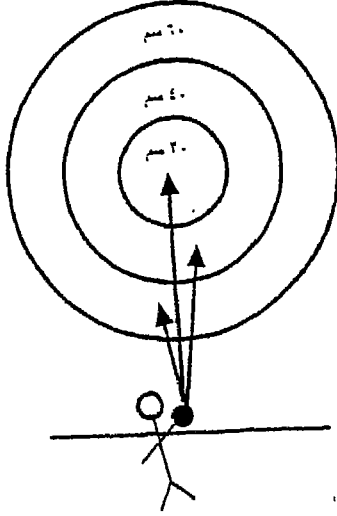
- درجتان إذا دخلت الكرة المربع المحدد.

- درجة واحدة إذا دخلت الكرة مربع آخر.

- صفر إذا لمست الكرة الأرض قبل وصولها للمربع.

- الدرجة العظمى للاختبار (٢٠) درجة (٢١ : ١٢٣).

١٥٣ / ٣ - ب



ب - التمريرة البندولية :

الاختبار الأول :

اسم الاختبار :

التمرير داخل الدوائر المتداخلة.

الغرض من الاختبار :

دقة التمرير

الأدوات :

كرة يد قانونية - حائط أملس

مواصفات الأداء :

تقوم اللاعب بأداء (١٠) تمريرات على الحائط وذلك على ثلاث دوائر متداخلة أبعادها (كما في الرسم) يرتفع الحد السفلي للدائرة الكبيرة عن الأرض (٨٠ سم) ، وتبعد اللاعب عن الحائط (١) متر ، تبدأ اللاعب من خلف الخط المحدد لها على أن تقوم بتمرير الكرة على الحائط محاولة التمرير على الدائرة الصغرى.

تعليمات الاختبار :

١- التمرير على الحائط (١٠) كرات.

٢- عدم تجاوز الخط المحدد للأداء.

٣- الاستمرار في الأداء حتى نهاية (١٠) كرات.

حساب الدرجات :

تحسب الدرجة للاعبة كالتالي :

٣ درجات إذا أصابت اللاعب الدائرة الصغرى.

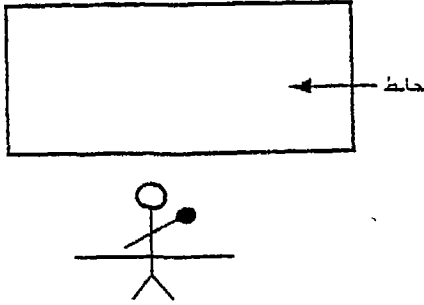
درجتان إذا أصابت اللاعب الدائرة المتوسطة.

درجة واحدة إذا أصابت اللاعب الدائرة الكبيرة.

صفر إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاث.

الدرجة العظمى للاختبار (٣٠) درجة (٢٤ : ١٤٦).

١٥٤ / ٣ - ب



الاختبار الثاني :

اسم الاختبار :

التمرير على الحائط (٣٠) ث

الغرض من الاختبار :

سرعة التمرير

الأدوات :

كرة يد قانونية - حائط أملس - ساعة إيقاف

مواصفات الأداء :

تقف اللاعب على بعد (١) متر من الحائط ، وعند إعطاء إشارة البدء تقوم اللاعب بعمل التمرير البندولي على الحائط وذلك لأكبر عدد ممكن من المرات في الزمن المحدد لها خلال (٣٠ ث).

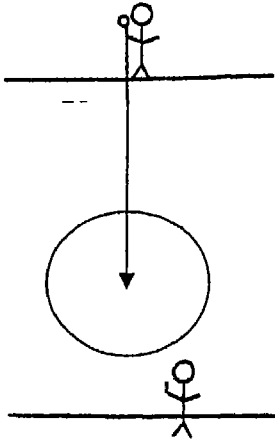
تعليمات الاختبار :

١- الاستمرار في الأداء منذ إعطاء إشارة البدء وحتى إشارة النهاية.

٢- عدم تجاوز المسافة المحددة للأداء.

حساب الدرجات :

تحتسب اللاعب عدد مرات الأداء في خلال (٣٠ ث) (١٤ : ٣٦٠) .



ج- التمريرة المرتدة :

الاختبار الأول :

اسم الاختبار :

التمرير داخل الطوق

الغرض من الاختبار :

دقة وتوجيه التمرير.

مواصفات الأداء :

يوضع الطوق على خط المنتصف ، تقف اللاعب على بعد (٣) أمتار من الطوق وفي الاتجاه المقابل تقف إحدى زميلاتها أمام الطوق ، عند إعطاء إشارة البدء تقوم اللاعبتين من خلف الخط المحدد لها بأداء (١٠) كرات ، بحيث ترتد الكرة داخل الطوق.

تعليمات الاختبار :

١-تقوم اللاعبتين بالأداء من خلف الخط المحدد لها.

٢-الاستمرار في الأداء حتى نهاية الـ (١٠) كرات.

حساب الاختبار :

تُحسب الدرجة للاعبة كالتالي :

- درجتان إذا ارتدت الكرة داخل الطوق ووصلت ليد الزميلة.

- درجة واحدة إذا ارتدت الكرة داخل الطوق ولم تصل إلى يد الزميلة.

- صفر إذا ارتدت الكرة خارج الطوق.

- الدرجة العظمى للاختبار (٢٠) درجة (تصميم الباحثة) .

## الاختبار الثاني :

### اسم الاختبار :

التمرير داخل الدوائر المرقمة

### الغرض من الاختبار :

سرعة ودقة توجيه الكرة مع  
دقة توجيه الكرة

### الأدوات :

كرة يد قانونية - ملعب كرة يد قانوني

### مواصفات الأداء :

يرسم على الأرض (٥) دوائر  
وتكون سلسلة رقميًا من (١ : ٥)  
قطر كل دائرة ٣٠ سم ، والمسافة  
بين كل دائرة والتي تليها ٣٠ سم ،  
تقف اللاعب على بعد (٣) أمتار  
من الدوائر وتقوم بأداء (١٠)  
تمريرات مرتدة على أن يتم تحديد  
الدائرة المراد ارتداد الكرة فيها.

### تعليمات الاختبار :

١- تقوم اللاعب بالأداء خلف الخط المحدد لها.

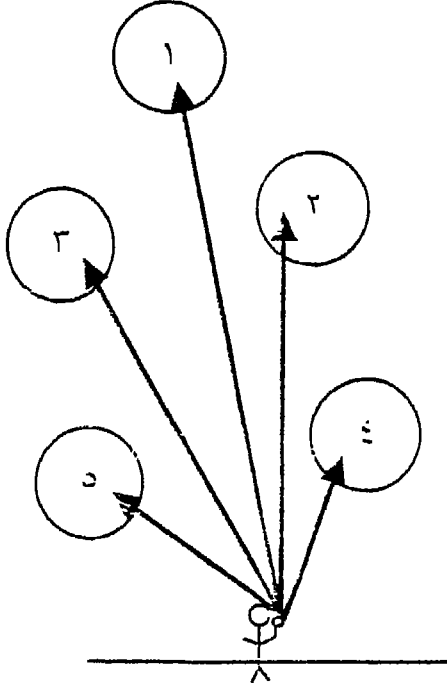
٢- الاستمرار في الأداء حتى نهاية الـ (١٠) كرات.

٣- التمرير في الدائرة المحددة.

### حساب الدرجات :

### تحسب درجة اللاعب كالتالي :

- درجتان إذا ارتدت الكرة داخل الدائرة المحددة.
- درجة واحدة إذا ارتدت الكرة داخل دائرة أخرى.
- صفر إذا لم ترتد الكرة داخل أي دائرة.
- الدرجة العظمى للاختبار (٢٠) درجة (تصميم الباحثة) .



٢- التنطيط :

الاختبار الأول :

اسم الاختبار :

التنطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة اليد

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة التمرير

الأدوات :

كرة يد قانونية - ملعب كرة يد

قانونية - ساعة إيقاف

مواصفات الأداء :

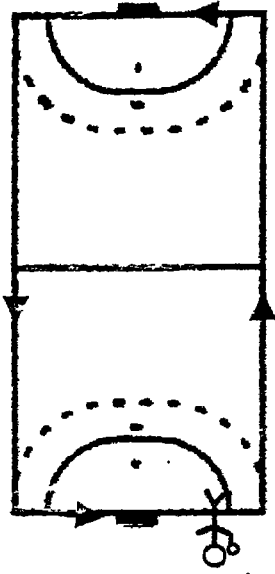
عند إعطاء إشارة البدء ، تقوم  
اللاعب بأداء التنطيط حول الملعب.

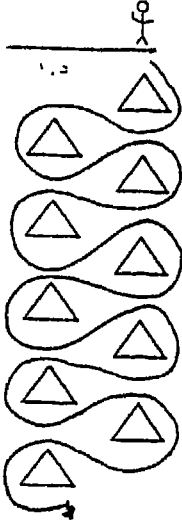
تعليمات الاختبار :

١- الاستمرار في الأداء دورة كاملة للملعب.

حساب الدرجات:

يسجل الزمن الذي تستغرقه اللاعب في الأداء لدورة كاملة حول  
الملعب لأقرب ١/١٠ ثانية (١٤ : ٣٦٢) .





الاختبار الثاني :

اسم الاختبار :

التخطيط المستمر في اتجاه متعرج مسافة ٤٠ م.

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة التخطيط في اتجاه متعرج.

الأدوات :

كرة يد قانونية - ملعب كرة يد

قانوني - أقماع - ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء :

توزع (١٠) أقماع على ملعب كرة اليد بحيث تكون المسافة بين خط البداية والقمع الأول (١٠م) والمسافة بين كل قمع والآخر الذي يليه (٣ م)، عند إعطاء إشارة البدء تقوم اللاعبات بتخطيط الكرة في خط متعرج على أني تم أدائها ذهابًا وعودة.

تعليمات الاختبار :

١- عدم لمس الجسم للأقماع.

٢- عدم تخطيط الكرة ثم مسكنها ثم معاودة تخطيطها مرة أخرى.

٣- عدم أداء الاختبار بالمشي.

٤- الاستمرار في الأداء من خط البداية حتى العودة إليه مرة أخرى.

حساب الدرجات :

يسجل الزمن الذي تستغرقه اللاعبات لأقرب ١/١٠ ثانية (١٤ : ٣٦٤) .

### الاختبار الثالث :

#### اسم الاختبار :

التنطيط المستمر في اتجاهات متعددة.

#### الغرض من الاختبار :

قياس سرعة التنطيط في اتجاهات متعددة.

#### الأدوات :

كرة يد قانونية - ملعب كرة يد قانوني - أقماع - ساعة إيقاف

#### مواصفات الأداء :

توزع (٥) أقماع في شكل مستطيل أبعاد (٥م × ٣م) توضع (٤) أقماع في الأركان الأربعة للمستطيل ، ويوضع القمع الخامس في المنتصف بحيث يبعد (٢,٥م) ونصف من طول المستطيل ، (١,٥م) من العرض. تقف اللاعب عند إحدى الأركان وعند سماع إشارة البدء تقوم اللاعب بأداء التنطيط بسرعة على أن تمر بالقمع في المنتصف ثم بين الأقماع (كما بالرسم).

#### تعليمات الاختبار :

- ١- المرور بالقمع الخامس في المنتصف.
- ٢- الاستمرار في أداء التنطيط وبسرعة وبدون مسك الكرة.
- ٣- عدم لمس الجسم للأقماع.
- ٤- عدم أداء الاختبار بالمشي.

#### حساب الدرجات :

يسجل للاعبة الزمن الذي استغرقتة للثلاث دورات متتالية لأقرب  $\frac{1}{10}$  ثانية (١٤ : ٣٦٥) .



### ٣- التمرير والتنطيط :

#### الاختبار الأول :

#### اسم الاختبار :

التمرير والتنطيط في خط مستقيم

#### الغرض من الاختبار :

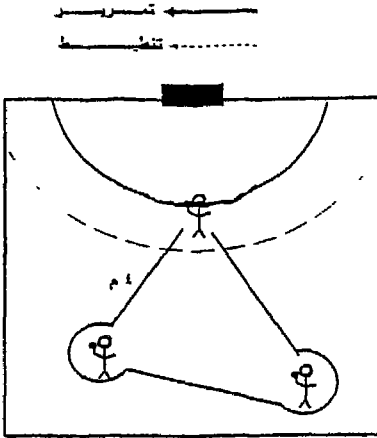
سرعة التمرير والتنطيط

#### الأدوات :

كرة يد قانونية - ملعب

كرة يد قانوني - ساعة

إيقاف.



#### مواصفات الأداء :

تقف اللاعب المؤدية للاختبار عند خط الـ ٦ م ، على أن تقف إحدى زميلتها على بعد (٤) أمتار منها في اتجاه يدها اليمنى ، وتقف زميله أخرى على بعد (٤) أمتار أخرى من الزميلة الأولى بحيث تكون المسافة بينها وبين اللاعب المؤدية للاختبار (٨) أمتار ، عند إعطاء إشارة البدء تقوم اللاعب بتمرير الكرة تمرير كراجية للزميلة الأولى وتقوم بالدوران من خلفها ثم تستلم الكرة وتمرر الزميلة الثانية تمريره بندولية ثم تقوم بالدوران خلفها ثم تستلم الكرة وتقوم بعمل تنطيط حتى خط البداية (٦ أمتار) .

#### تعليمات الاختبار :

١- التمرير في خط مستقيم.

٢- تنطيط الكرة دون مسكها.

٣- أداء الاختبار بأقصى سرعة لها.

#### حساب الدرجات:

يسجل للاعب الزمن الذي استغرقته في قطع المسافة المحددة لها لأقرب ١/١٠ ثانية (تصميم الباحثة) .

## الاختبار الثاني :

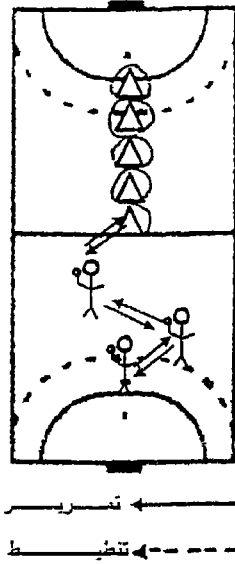
اسم الاختبار :

التمرير (بندولي - كرباجي)  
والتنطيط في خط متعرج

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة التمرير (البندلي -  
الكرباجي) والتنطيط في خط  
متعرج.

الأدوات :



كرة يد قانونية - ملعب كرة يد  
قانوني - أقماع - ساعة إيقاف

مواصفات الأداء :

توزع (٥) أقماع عند خط المنتصف وحتى خط الـ ٦ أمتار ، تقف  
اللاعب في النصف الآخر للملعب عند خط (٦ أمتار) على أن تقف  
الزميلة الأولى على بعد (٤) أمتار وتقف الزميلة الثانية على بعد (٨)  
أمتار ، المسافة بين الزميلة الأولى والثانية (٤) أمتار. عند إعطاء إشارة  
البدء تقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى الزميلة الأولى تمريرة بندولية ثم  
تستلم الكرة وتمررها للزميلة الأخرى تمريرة كرباجية ثم تستلم الكرة  
وتقوم بعمل تنطيط بين الأقماع وبسرعة على أن يكون الأداء ذهابًا  
وعودة وحتى تصل اللاعب إلى خط البداية.

تعليمات الاختبار :

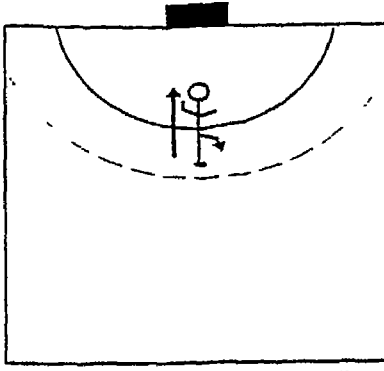
١- الاستمرار في الأداء ذهابًا وعودة.

٢- التنطيط المستمر دون مسك الكرة.

٣- أداء الاختبار بأقصى سرعة.

حساب الدرجات :

يسجل للاعبة الزمن الذي استغرقت في الأداء ذهابًا وعودة لأقرب  
١/١ ثانية (تصميم الباحثة) .



٤- التصويب :

أ- التصويب بالوثب الطويل :

اسم الاختبار :

التصويب بالوثب الطويل على المرمى

الغرض من الاختبار :

قياس مسافة الطيران.

الأدوات :

كرة يد قانونية - ملعب كرة يد قانوني - مرمى كرة يد قانوني

مواصفات الأداء :

تقف اللاعب على خط الـ ٩ أمتار وتقوم بأخذ ثلاث خطوات مؤدية مهارة التصويب بالوثب الطويل.

تعليمات الاختبار :

١- عدم الجري بالكرة أكثر من ثلاث خطوات.

٢- عدم لمس قدم ارتقاء المنطقة الـ (٦) أمتار.

حساب الدرجات :

يتم قياس مسافة الطيران من قدم الارتقاء وحتى ملامسة القدم للأرض.

تقوم اللاعب بأداء محاولتان تحسب لها أفضلهما (٢١ : ١٢٤) .

الاختبار الثاني:

اسم الاختبار :

التصويب بالوثب الطويل (١٠) كرات على المرمى،

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة التصويب بالوثب الطويل.

الأدوات :

كرة يد قانونية - ملعب يد قانوني - مرمى كرة يد قانوني.

مواصفات الأداء:

تقوم اللاعب بأداء التصويب بالوثب الطويل لـ (١٠) كرات.

تعليمات الاختبار :

١- عدم الجري بالكرة أكثر من ثلاث خطوات.

٢- عدم لمس قدم الارتقاء لمنطقة الـ (٦) أمتار.

٣- عدم التوقف عن أداء التصويب بالوثب الطويل للكرات العشر.

حساب الدرجات :

يسجل الزمن الذي تستغرقه اللاعب في أداء (١٠) كرات.

يحسب للاعبة عدد المحاولات الصحيحة للتصويب بالوثب الطويل

(٢١: ١٢٥) .

## الاختبار الثالث :

## اسم الاختبار :

٣	٢	١
٦	٥	٤
٩	٨	٧

التصويب بالوثب الطويل على  
تقسيمات المرمى

## الغرض من الاختبار :

قياس دقة وسرعة التصويب  
بالوثب الطويل

## الأدوات :

كرات يد قانونية - ملعب كرة يد قانوني - مرمى كرة يد قانوني.

## مواصفات الأداء :

تقوم اللاعب بأداء (٩) تصويبات بالوثب الطويل على مرمى كرة يد  
مقسم إلى (٩) تقسيمات على أن تتحدد لها الزاوية المراد التصويب فيها.

## تعليمات الاختبار :

- ١- عدم الجري بالكرة أكثر من ثلاث خطوات أثناء التصويب.
- ٢- أداء التصويب في الزاوية المحددة لذلك.
- ٣- عدم التوقف عن الأداء إلا بعد الانتهاء من تصويب الكرات التسع.
- ٤- عدم لمس قدم الارتقاء لمنطقة الـ ٦ أمتار.

## حساب الدرجات :

تحسب درجة اللاعب كالتالي:

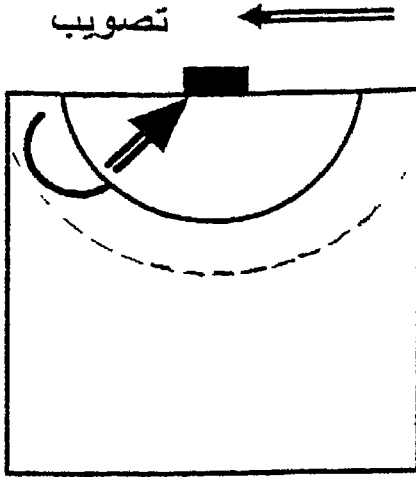
٤ درجات للتقسيم (١ / ٣ / ٧ / ٩)

٤ درجات للتقسيم (٤ / ٦)

درجتان للتقسيم (٢ / ٥ / ٨)

صفر إذا لم تصيب الكرة إحدى التقسيمات المحددة لها.

الدرجة العظمى للاختبار (٣٠) درجة (٢٤: ٢٠٢) .



ب- ١٦٥ / ٣

ب- التصويب بالوثب الطويل من الجناحين .

الاختبار الأول:

اسم الاختبار :

التصويب بالوثب الطويل من الجناحين

الغرض من الاختبار :

قياس دقة التصويب من الجناحين.

الأدوات :

كرات قد قانونية - ملعب يد قانوني - مرمى كرة يد قانوني.

مواصفات الأداء :

تقوم اللاعب بأداء (١٠) تصويبات من الجناحين ، على أن تؤدي (٥) تصويبات من الجناح الأيسر ، (٥) تصويبات من الجناح الأيمن مع مراعاة لف القائم المواجه لها لداخل الملعب وذلك في الاتجاه الذي تقوم اللاعب بالتصويب منه سواء كان (الأيسر أو الأيمن) على أن يتم التصويب في الزوايا البعيدة العليا والسفلى.

تعليمات الاختبار :

١- عدم لمس قدم الارتقاء لمنطقة الـ ٦ أمتار .

٢- عدم الجري بالكرة أكثر من ثلاث خطوات أداء التصويب.

حساب الدرجات :

تحتسب درجة واحدة لكل تصويبة من الجناحين.

الدرجة العظمى للاختبار (١٠) درجات (تصميم الباحثة).

ج- التصويب بالوثب العالي:

الاختبار الأول :

٣	٢	١
٦	٥	٤
٩	٨	٧

اسم الاختبار :

التصويب بالوثب العالي  
على تقسيمات المرمى

الغرض من الاختبار :

قياس دقة وسرعة التصويب  
بالوثب العالي

الأدوات :

كرات يد قانونية - ملعب كرة يد قانوني - مرمى كرة يد قانوني -  
جهاز الوثب العالي.

مواصفات الأداء :

تقوم اللاعب بأداء (٩) تصويبات بالوثب العالي على مرمى كرة يد  
مقسم إلى (٩) تقسيمات ، على أن تحدد لها الزاوية المراد التصويب بها  
مع مراعاة وجود جهاز (الوثب العالي) على منطقة الـ ٩ أمتار.

تعليمات الاختبار :

١- عدم الجري بالكرة لأكثر من ثلاث خطوات أثناء التصويب.

٢- التصويب في الزاوية المحددة لذلك.

٣- الاستمرار في الأداء حتى الانتهاء من تصويب الكرات التسع.

٤- التصويب من فوق جهاز الوثب العالي.

٥- الارتقاء والهبوط قبل الوصول لجهاز الوثب العالي.

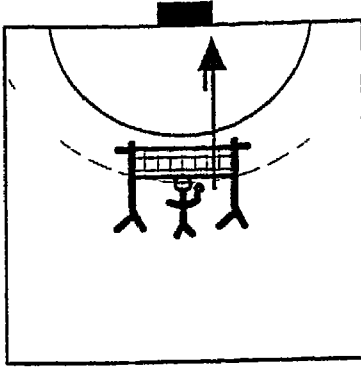
حساب الدرجات :

تحتسب درجة اللاعب كالتالي: ٤ درجات للتقسيم (١ / ٣ / ٧ / ٩)

٤ درجات للتقسيم (٤ / ٦)

درجتان للتقسيم (٢ / ٥ / ٨)

صفر إذا لم تصيب الكرة إحدى التقسيمات المحددة لها الدرجة  
العظمى للاختبار (٣٠) درجة (٢١: ١٢٧) .



الاختبار الثاني :

اسم الاختبار :

التصويب من الوثب العالي

الغرض من الاختبار :

قياس دقة وسرعة

التصويب بالوثب العالي

الأدوات :

كرات يد قانونية - ملعب كرة يد قانوني - مرمى كرة يد قانوني -  
جهاز الوثب العالي - ستار مرمى.

مواصفات الأداء :

تقوم اللاعب بأداء (٩) تصويبات على المرمى مع وجود (جهاز  
الوثب العالي المعلق به من طرفين ستارة المرمى).

تعليمات الاختبار :

١- عدم الجري بالكرة لأكثر من ثلاث خطوات أثناء التصويب.

٢- الاستمرار في الأداء حتى الانتهاء من تصويب الكرات التسع.

٣- التصويب من فوق جهاز الوثب العالي.

٤- الارتقاء والهبوط مثل الوصول لجهاز الوثب العالي.

حساب الدرجات :

- تعطي اللاعب درجة واحدة في حالة إصابة الهدف.

- صفر إذا لم تصيب الكرة للهدف.

- الدرجة العظمى للاختبار (٩) درجات (٢١ : ١٢٨) .



#### د- التصويب بالسقوط :

اسم الاختبار :

التصويب بالسقوط على  
زوايا المرمى السفلي

الغرض من الاختبار :

قياس دقة توجيه التصويب  
للزوايا السفلي

الأدوات :

كرات يد قانونية - ملعب كرة يد قانوني - مرمى كرة يد قانوني -  
ستارة مرمى حديدية.

مواصفات الأداء :

يُثبت ستار المرمى الحديدية أعلى المرمى ، وتقوم اللاعب بأداء  
التصويب بالسقوط على أن تؤدي (١٠) تصويبات ، (٥٩) تصويبات  
في الزاوية رقم (٧) (٥) تصويبات أخرى في الزاوية رقم (٩).

تعليمات الاختبار :

١- التصويب في الزاوية المحددة.

٢- عدم لمس قدم الارتفاع لمنطقة الـ ٦ أمتار.

٣- التصويب على الزوايا ثم متابعة الجسم لها.

٤- الاستمرار في الأداء حتى الانتهاء من تصويب الكرات العشر

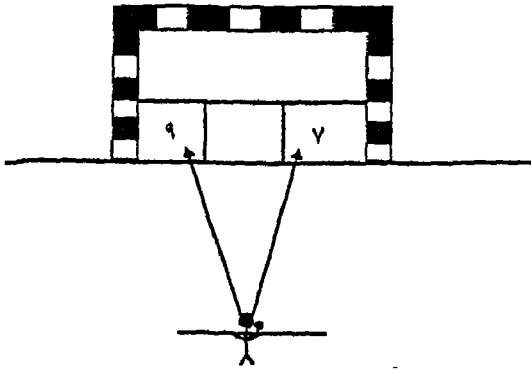
حساب الدرجات :

تُحسب الدرجة للاعبة كالتالي :

- درجة واحدة إذا أصابت الكرة الزاوية المحددة.

- صفر إذا لم تصب الكرة المرمى أو زاوية أخرى غير محددة لها.

- الدرجة العظمى للاختبار (١٠) درجات (تصميم الباحثة) .



هـ- التصويب بالجري :

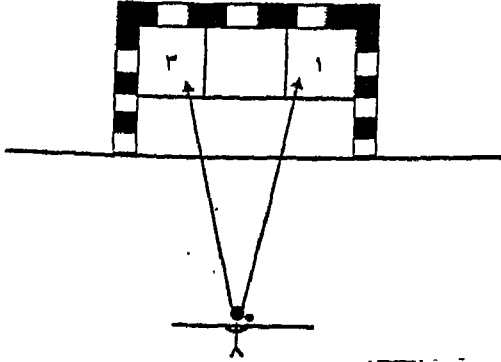
اسم الاختبار :

التصويب بالجري على  
زوايا المرمى العليا.

الغرض من الاختبار :

قياس دقة توجيه التصويب  
للزوايا العليا.

الأدوات :



كرات يد قانونية - ملعب كرة يد قانوني - مرمى كرة يد قانوني -  
ستار مرمى حديدية.

مواصفات الأداء :

تثبت ستار المرمى الحديدية على المرمى ، وتقوم اللاعب بأداء  
التصويب بالجري على زوايا المرمى العليا بحيث تؤدي (١٠)  
تصويبات ، (٥) تصويبات في الزاوية (١) ، (٥) تصويبات في  
الزاوية (٣).

تعليمات الاختبار :

١- التصويب في الزاوية المحددة.

٢- عدم لمس قدم الارتقاء لمنطقة الـ ٦ أمتار.

٣- التصويب على الزوايا المحددة ومتابعة الجري للأمام.

٤- الاستمرار في الأداء حتى نهاية التصويبات العشر.

حساب الدرجات:

تحسب الدرجة للاعبة كالتالي :

- درجة واحدة إذا أصابت الكرة الزاوية المحددة.

- صفر إذا لم تصب الكرة المرمى أو زاوية أخرى غير محددة لها.

- الدرجة العظمى للاختبار (١٠) درجات (تصميم الباحثة) .

١٧٠ / ٣ - ب

الخداع :

اسم الاختبار :

الخداع مع دقة وسرعة  
التصويب

الغرض من الاختبار :

قياس الدقة والسرعة  
للخداع والتصويب معًا.

الأدوات :

كرات يد قانونية - ملعب كرة يد قانوني - مرمى كرة يد قانوني -  
قمعين - ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء :

يوضع متعين في الملعب أحدهما على خط الـ ٩ أمتار ، والآخر  
على خط الـ ٧ أمتار ، تقوم اللاعب بعمل خداع بسيط على أن تمر  
بالقمع الأول بالقدم اليسرى على الـ ٩ أمتار ، ثم القمع الثاني على خط  
الـ ٧ أمتار بالقدم اليمنى ، ثم التصويب بالوثب الطويل والارتقاء على  
القدم اليسرى ويكرر الأداء للكرات الخمس.

تعليمات الاختبار :

١- المرور بالقمع الأول والثاني أثناء عمل الخداع.

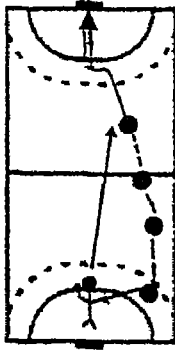
٢- أخذ ثلاث خطوات أثناء الأداء.

٣- عدم لمس قدم الارتقاء لمنطقة الـ ٦ أمتار.

٤- الاستمرار في الأداء حتى الانتهاء من الكرات الخمس.

حساب الدرجات :

يسجل الزمن الذي تستغرقه اللاعب في أداء الخداع للكرات الخمس  
لأقرب ١/١٠ ثانية ( تصميم الباحثة ) .



تمرير  
جري بدون كرة  
تقطيع  
نصريب

٦- الهجوم الخاطف :

اسم الاختبار :

أداء الهجوم الخاطف ( ١ / صفر )

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة أداء الهجوم الخاطف

الأدوات :

كرة يد قانونية - ملعب كرة يد قانوني - مرمى كرة يد قانوني - ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء :

من إحدى الجناحين تقوم اللاعبه بتمرير الكرة إلى حارس المرمى ثم الجري بأقصى سرعة إلى منتصف الملعب ، على أن تمرر حارس المرمى الكرة للاعبة خط مستقيم ، ونقوم اللاعبة بتقطيع الكرة ثم التصويب بالوثب الطويل على المرمى.

تعليمات الاختبار :

١- الجري بأقصى سرعة.

٢- تمرير حارس المرمى الكرة للاعب في خط مستقيم.

حساب الدرجات :

- يسجل الزمن الذي تستغرقه اللاعبه في أداء الهجوم الخاطف لأقرب ١/١٠ ثانية.

- لكل لاعبة محاولتان تحسب لها أفضلهما ( تصميم الباحثة ) .

١٧٢ / ٣ - ب

٧- الخداع والتنطيط والتصويب :

أ- الخداع والتنطيط والتصويب بالوثب الطويل :

اسم الاختبار :

سرعة الخداع والتنطيط والتصويب بالوثب الطويل.

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة الخداع والتنطيط والتصويب معاً.

الأدوات :

كرات يد قانونية - ملعب كرة يد قانوني - مرمى كرة يد قانوني -  
٥ أقماع - ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء :

توزع (٥) أقماع في شكل قاطرة على الـ ١٠ متر وحتى خط المنتصف على أن تكون المسافة بين كل قمع والذي يليه (٢ متر) ، تقوم اللاعب في منتصف الملعب بعمل خداع أمام القمع الأول ثم عمل تنطيط بين الأقماع والتصويب بالوثب الطويل.

تعليمات الاختبار :

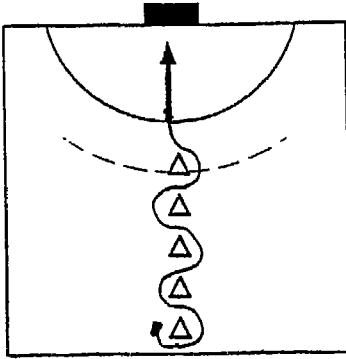
١- التنطيط المستمر للكرة بين الأقماع دون مسكها.

٢- عمل الخداع أولاً في القمع الأول.

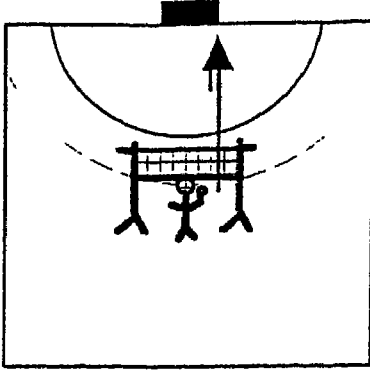
حساب الدرجات :

- يسجل اللاعب الزمن الذي تستغرقه في الأداء للمرة الواحدة لأقرب ١/١٠ ثانية.

- لكل لاعبة (٣) محاولات يحسبها أفضلها في الزمن (تصميم الباحثة) .



١٧٣ / ٣ - ب



ب- الخداع مع سرعة التصويب  
بالوثب العالي :

اسم الاختبار :

سرعة الخداع والتصويب بالوثب  
العالي .

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة الخداع والتصويب.

الأدوات :

كرات يد قانونية - ملعب كرة يد قانوني - مرمى كرة يد قانوني -  
جهاز الوثب العالي - ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء :

تقف اللاعب عند خط المنتصف ، تقوم بعمل خداع والتصويب  
بالوثب العالي وذلك من فوق ( جهاز الوثب العالي ) ثم الرجوع سريعا  
مرة أخرى لمنتصف الملعب والتكرار ، تؤدي اللاعب (٥) تصويبات .

تعليمات الاختبار :

١-عدم الجرى بالكرة لأكثر من ثلاث خطوات .

٢-الاستمرار في الأداء حتى الانتهاء من تصويب الكرات الخمس .

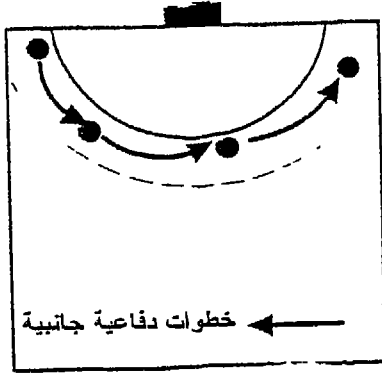
٣- التصويب من فوق جهاز الوثب العالي .

٤- الارتقاء والهبوط قبل الوصول لجهاز الوثب العالي .

حساب الدرجات :

- يسجل اللاعب الزمن الذي تستغرقه في أداء التصويبات الخمس .  
( تصميم الباحثة )

## ٨- الدفاع :



أ- الخطوات الدفاعية الجانبية :

اسم الاختبار :

التحرك جانباً على خط الـ ٦ م .

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة التحرك للجانب .

الأدوات :

ملعب كرة يد قانوني - ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء :

من إحدى جانبي الملعب تقوم اللاعبات بعمل خطوات دفاعية جانبية خارج منطقة الـ ٦ أمتار وحتى الانتهاء في الجانب الآخر من المنطقة .

تعليمات الاختبار :

١- عدم لمس القدمين لمنطقة الـ ٦ متر .

٢- عدم تقاطع الأرجل أثناء أداء الخطوات الدفاعية الجانبية .

٣- رفع الذراعين للجانب مع فتح الأصابع وثني المرفقين .

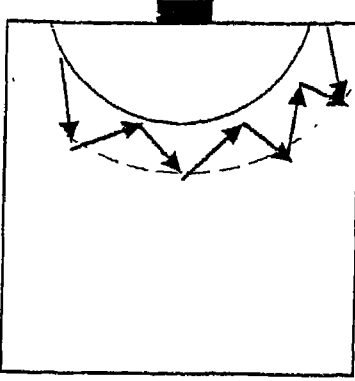
حساب الدرجات :

- يسجل للاعبة الزمن الذي تستغرقه في أداء الخطوات الدفاعية الجانبية لأقرب ١/١٠ ثانية.

- لكل لاعبة محاولتان تحسب لها أفضلهما (تصميم الباحثة) .

ب- الخطوات الدفاعية الأمامية  
والجانبية :

اسم الاختبار :



التحرك للأمام والجانب بين  
الم ٦ ، الم ٩ .

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة التحرك للخطوات  
الدفاعية الأمامية والجانبية .

الأدوات :

ملعب كرة يد قانوني - ساعة  
إيقاف .

مواصفات الأداء :

من إحدى الجناحين تقوم اللاعب بأداء الخطوات الدفاعية الأمامية  
والجانبية بين خطي الم ٦ ، الم ٩ على أن يتم الأداء ذهابا وعودة  
وبصورة صحيحة .

تعليمات الاختبار :

١- عدم لمس القدم لمنطقة الم ٦ في الخطوات الجانبية .

٢- الوصول للأمام حتى خط الم ٩ في الخطوات الأمامية .

٣- رفع اليد اليسرى لأعلى ، اليد اليمنى للجانب .

٤- التقدم بالقدم اليسرى للأمام ، القدم اليمنى للخلف جانبا قليلا .

٥- عدم تقاطع الأرجل في الخطوات الدفاعية الجانبية .

حساب الدرجات :

- يسجل للاعبة الزمن الذي تستغرقه في أداء الخطوات الدفاعية  
الأمامية والجانبية ذهابا وعودة لأقرب ١/١ ثانية (تصميم الباحثة) .



١٧٦ / ٣ - ب

ج- الخطوات الدفاعية الجانبية  
وعمل حائط صد :

اسم الاختبار :

التحرك جانباً مع عمل  
حائط صد .

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة الخطوات  
الدفاعية الجانبية وحائط  
الصد.

الأدوات :

ملعب كرة يد قانوني -  
ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء :

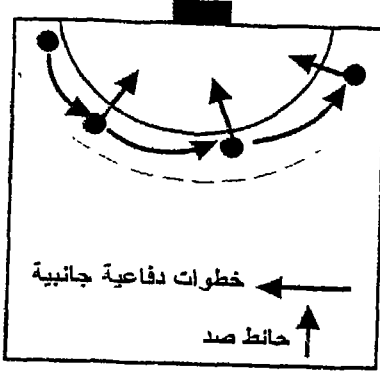
من إحدى جانبي الملعب، تقوم اللاعب بعمل خطوات دفاعية جانبية  
مع عمل حائط صد وهكذا حتي الوصول إلي الجانب الآخر من منطقة  
٦ أمتار .

تعليمات الاختبار :

- ١- عدم لمس القدمين لمنطقة ال ٦ م.
- ٢- عدم تقاطع الأرجل أثناء أداء الخطوات الدفاعية الجانبية .
- ٣- رفع الذراعين للجانب مع فتح الأصابع وثنى المرفقين .
- ٤- رفع الذراعين لأعلى وضمهما مع فرد المرفقين وذلك أثناء عمل  
حائط الصد .

حساب الدرجات :

- يسجل للاعبة الزمن الذي استغرقت فيه الأداء لأقرب ١/١ ثانية  
(تصميم الباحثة) .



١٧٨ / ٣ - ج

ملحق (٣ - ج)

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية  
للبنات

"استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات  
الأداء المهاري بكرة اليد"

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة / علا حسن حسين أبو العلا بإجراء دراسة ضمن متطلبات  
الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية بعنوان:

"برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره على الكفاءة  
البدنية وبعض المتغيرات النفسية

لناشئات كرة اليد "

ولما كنتم أحد المتخصصين في كرة اليد فإن الباحثة تأمل من سيادتكم  
معاونتها في تحديد أهم اختبارات الأداء المهاري لناشئات كرة اليد.

والباحثة شاكرة لسيادتكم حسن تعاونكم الصادق معها.

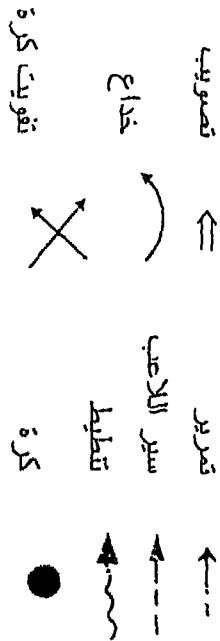
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

الباحثة

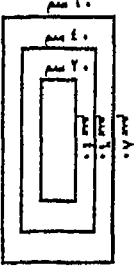
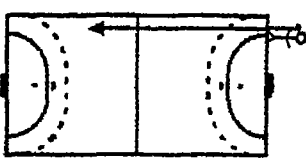

علا حسن حسين

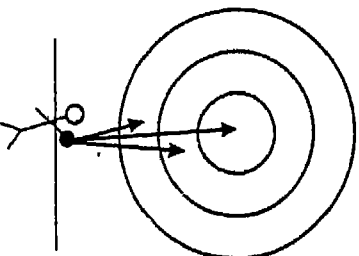
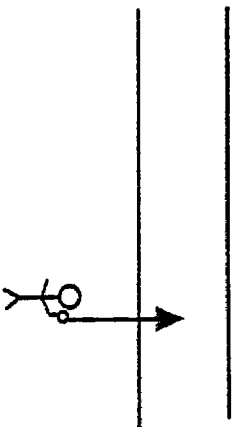


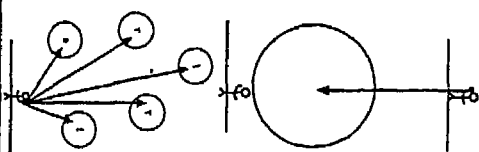
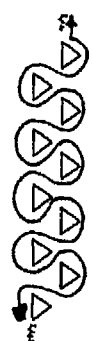
## مفتاح الرسم:

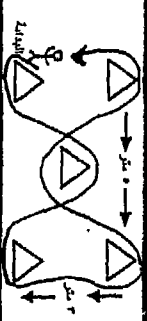
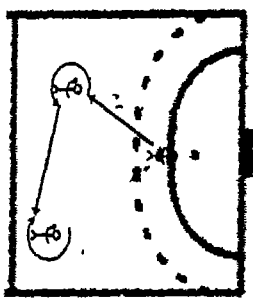
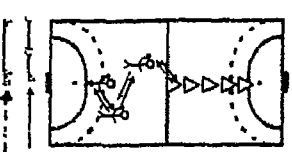


ملاحظات	التشكيل	النسبة الاعتبارات تبعاً لرأي الخبراء	النسبة المؤوية	المسألة	التمرير :
			-		<p>أ- التمريرة الكرواجية</p> <p>١- سرعة التمرير:</p> <p>التمرير على الحائط أكبر عدد من المرات خلال (٣٠) ث من بعد ٣ متر من الحائط .</p>

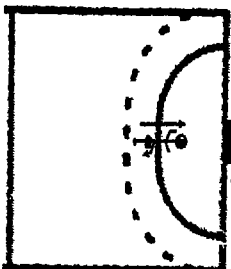
ملاحظات	التسجيل	الاستيعاب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	الدرجة المئوية	المسألة	
		٧	١٠٠%	<p>٢- دقة التمرير :</p> <p>التمرير على المستطيلات المتخذة من بُعد ٣ م .</p>	
				<p>٣- قوة التمرير :</p> <p>رمي كرة بيد الأيمن مسافة ( قياس المسافة )</p>	
				<p>٤- توجيه التمرير :</p> <p>التمرير من مسافة (٢م) على المرمى لأربع تقسيمات</p>	

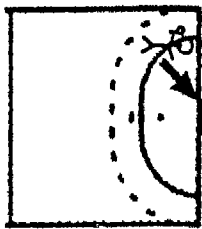
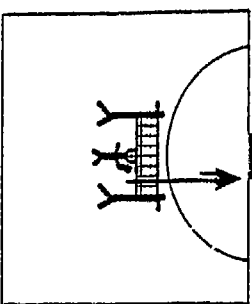
ملاحظات	التشكيل	السبب الاجباري و تدبيرا لرأى الخبراء	الاحصائية المئوية	المسألة	
		٧	%١٠٠	<p>ب- التميررة البنزونية:</p> <p>١- دقة التميرر :</p> <p>التميرر على الدوائر المتداخلة من بعد (١) م أقطارها ٢٠،٤٠،٤٠،٦٠ سم</p>	
			-	<p>٢- سرعة التميرر :</p> <p>التميرر على حائط أكبر عدد من المرات خلال (٢٠) ث</p>	

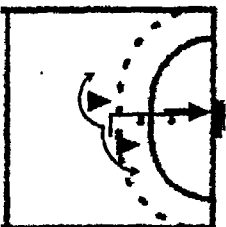
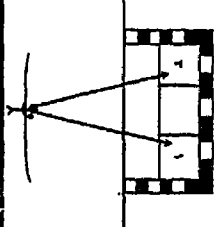
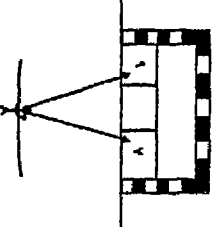
ملاحظات	التشكيل	السبب الاختبارات تبعاً لرأيه الخبراء	النسبة المئوية	المهارة	
		✓	100%	<p>ج- التمريرة المرتدة :</p> <p>١- دقة التمرير : التمرير داخل الطوق</p> <p>٢- دقة وسرعة التمرير:</p> <p>التمرير على الدوائر المرقمة ، قطر كل منها ٠ سم ( من تصميم الباحثة)</p>	
		✓	80%	<p>التخطيط :</p> <p>١- التخطيط المستمر حول ملعب كرة اليد ( حساب الزمن )</p> <p>٢- التخطيط المستمر في اتجاه متعرج مسافة (٤٠) متر ( بحسب الزمن )</p>	٢


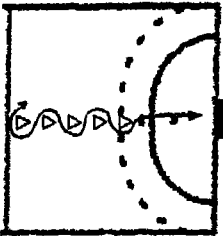
المهارة	النسبة المئوية	الاسم المختار لارتداء زيها لراق الخبراء	الشكل	ملاحظات
	٢٠%			
التدريب والتخطيط : ١- سرعة التمرير والتخطيط في خط مستقيم ( بحسب الزمن )	٢٠%			
٢- سرعة التمرير ( بنزولي - كراجي ) والتخطيط في خط منحرج ( نهائياً وعسودة على الملعب بأكمله )	٨٠%	✓		

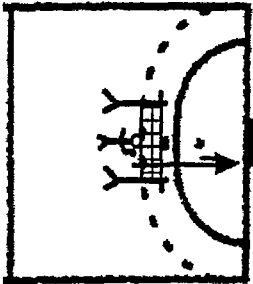
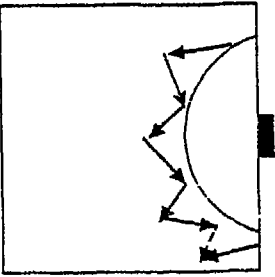


ملاحظات	التشكيل	أسلوب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	النسبة المئوية	المهارة									
	 <table border="1" data-bbox="364 525 517 769"><tr><td>٣</td><td>٢</td><td>١</td></tr><tr><td>٦</td><td>٥</td><td>٤</td></tr><tr><td>٩</td><td>٨</td><td>٧</td></tr></table>	٣	٢	١	٦	٥	٤	٩	٨	٧	٧	<p>%١٠٠</p> <p>%١٠٠</p>	<p>التصويب :</p> <p>١- التصويب بالوثب الطويل (مسافة الطيران من قدم الارتقاء وحتى ملامسة القدم الأرض)</p> <p>٢- التصويب (١٠) كرات على المرمى</p> <p>٣- التصويب على تقسيمات المرمى</p> <p>ب- التصويب بالوثب الطويل من الجاهدين:</p>
٣	٢	١											
٦	٥	٤											
٩	٨	٧											

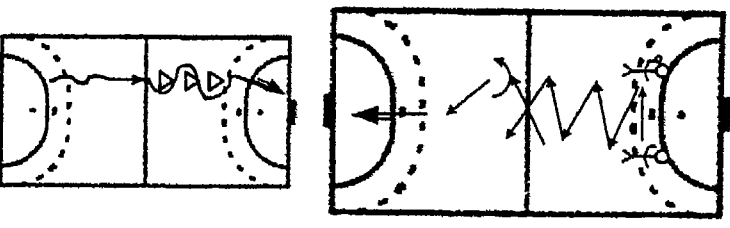
المهمة	النسبة المئوية المتوقعة	الافتراضات تبيناً لرواي الخبراء	التشكيل	ملاحظات									
١- دقة التصويب بالوثب الطويل من العشابين (١٠) كرات لكل جناح (من تصميم الباحثة)	١٠٠%	٧		تقليل عدد مرات الأداء (٥) كرات لكل جناح حتى لا يؤدي ذلك إلى تحسين الأداء وبالتالي التأثير على النتائج.									
ج- التصويب بالوثب العالي : ١- التصويب بالوثب العالي على تقسيمات المرمى (١٠) كرات. ٢- دقة التصويب بالوثب العالي على تقسيمات المرمى (مع وجود جهاز الوثب العالي ومعلق به ستارة المرمى)	٨٠	٧	<table border="1" data-bbox="492 493 643 750"><tr><td>٢</td><td>٢</td><td>١</td></tr><tr><td>٦</td><td>٥</td><td>٤</td></tr><tr><td>٩</td><td>٨</td><td>٧</td></tr></table> 	٢	٢	١	٦	٥	٤	٩	٨	٧	المرمى مقسم إلى ٩ أجزاء يمكن إعطاء الدرجة بسهولة في المربع المحدد له. سهولة المعالجة الإحصائية للاختبار.
٢	٢	١											
٦	٥	٤											
٩	٨	٧											
	٢٠	٧											

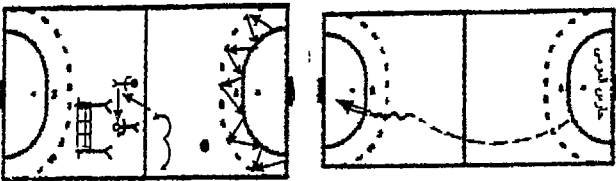
ملاحظات	التشكيل	أسباب الاختبارات تبعاً لراء الخبراء	النسبة المئوية	المهارة
تم تعديل عدد مرات الأداء من (١٠) كرات إلى (٥) كرات الاختبار يقيس سرعة		٧	%١٠٠	<p>د- التصويب بالسقوط :</p> <p>١- التصويب على زوايا المرمى السفلى (٧ ، ٩) (من تصميم الباحثة)</p>
		٧	%١٠٠	<p>هـ - التصويب بالاجري :</p> <p>١- التصويب على زوايا المرمى العليا</p>
		٧	%١٠٠	<p>و : الخداع :</p> <p>١- الخداع مع دقة وسرعة التصويب (تمر اللاعبة بالقمع الأول بالقدم اليسرى ثم القمع الثاني بالقدم اليمنى ثم التصويب بالوثب الطويل ) ( من تصميم الباحثة)</p>

ملاحظات	التشكيل	السبب الاختبارات تبيناً لرأى الخبراء	الأسبعية المئوية	المسألة	١
ورقة ، زيادة عدد الممرات يؤدي إلى التحمل.		٧	%١٠٠	٦- الهجوم الخاطف : ١- أداء الهجوم الخاطف ( ١ / صفر )	
		٧	%١٠٠	٧- الخداع والتطيط ثم التصويب : أسرعة الخداع والتطيط ثم التصويب بالوثب الطويل ( ٣ محاولات بحسب للاعب أقلهما في الزمن )	

ملاحظات	التشكيل	النسبة الاختبارية تبعاً لرأى الخبراء	النسبة المئوية	المسألة	
		٧	%١٠٠	ب- سرعة التخطيط والنسوبي بالوثب العالي (مكرات ويسجل للاعبية الزمن الذي استغرقته)	
		٧	%١٠٠	الدفاع : أ- الخطرات الدفاعية الأمامية والجانبية : ١- التحرك للأمام والجانب بين ال <sup>١</sup> م ، ال <sup>٩</sup> م ( يسجل للاعبية الزمن الذي استغرقته ذهاباً وعودة )	٨

ملاحظات	التشكيل	المسح الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	المسح المشوية	المهارة
		✓	%١٠٠	<p>ب- الخطوات الدفاعية الجانبية :</p> <p>١- التحرك جانباً على خط ال ٦ م (يسجل للاعبية الزمن الذي استغرقته)</p>
		✓	%١٠٠	<p>ج- الخطوات الدفاعية الجانبية مع عمل حائط صد</p> <p>١- التحرك جانباً مع عمل حائط صد (يسجل للاعبية الزمن الذي استغرقته)</p>

ملاحظات	التشكيل	السبب الاختيارات تبعاً لرأى الخبراء	الدرجة المعدية	المهارة	
		٧	٧٠٠	<p>التدريب الشامل:</p> <p>١- تقوم اللاعب الموهبة للتدريب بالتدريب مع إحدى زميلاتها وذلك من خط ال ١ م وحتى منتصف الملعب ثم تقوم بالتفويت لزميلاتها التي بدورها تؤدي خداع التصويب ثم التدريب على أن تمرر الكرة لها وتقوم اللاعب الاستلام وأداء التصويب بالسقوط</p> <p>٢- قيام اللاعب بعد ذلك بعمل دريل حتى منتصف الملعب وذلك في خط مستقيم ثم عمل دريل بين الأضلاع والتصويب بالجرى .</p>	٩

ملاحظات	التشكيل	السحب المختبرات تبعاً لرأى الخبراء	المسبة المؤوية	المهاراة
				<p>٣- عمل هجوم خاطف (١/ صفر) ثم التصويب بالوثب لطول.</p> <p>٤- عمل خطوات أمامية جانبية بين خطي الـ ٢٠ م ، ٩ م مبتدئة من إحدى الجانحين ثم التقاط الكرة من الأرض وعمل دربل حتى منتصف الملعب ، ثم عمل خداع في إحدى الزميلات ثم التمرير (تمريرة بندولية) لزميله أخرى والاستلام منها ثم عمل تصويب بالوثب العالي من فوق جهاز الوثب العالي.</p> <p>٥- تقوم اللاعببة مع إحدى زميلاتها بعمل تمريرة مرتدة بطول الملعب مع وجود لاعبة مدافعة بينهما ومحاولتها قطع الكرة ثم التصويب .</p>





ملحق ( ٣ د )

اختبارات الأداء المهاري بعد التعديل

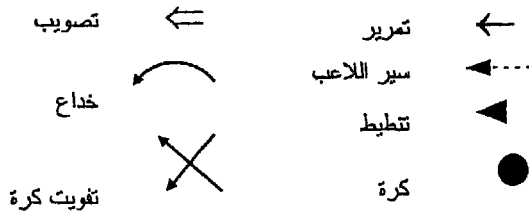
المطلوب تبعاً لرأى الخبراء "



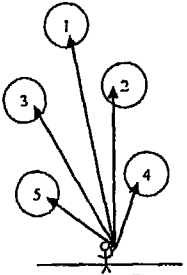
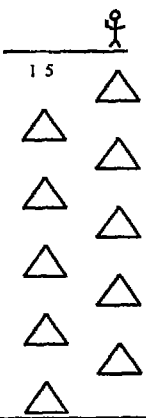
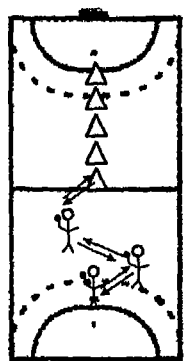
١٩٣ / ٣ - د

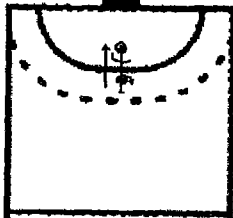
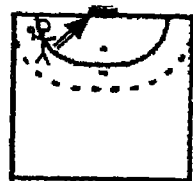
" الاختبارات المختارة النهائية بعد  
التعديل تبعاً لرأى الخبراء "

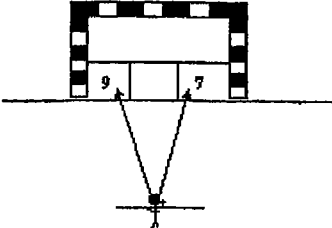
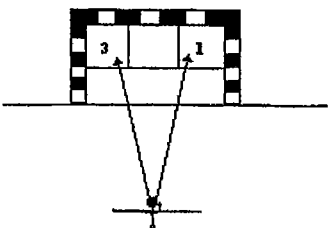
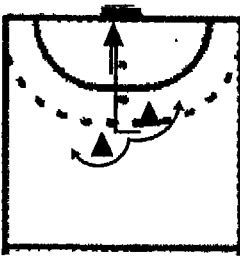
مفتاح الرسم :

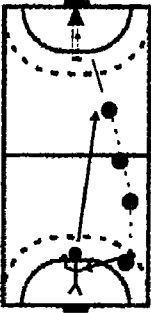
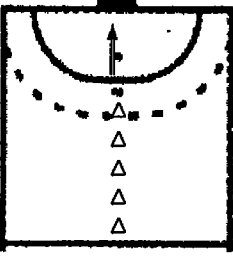
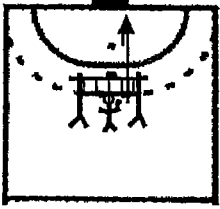
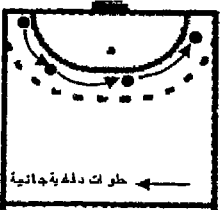


م	المهارة	النسبة المنوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	التشكيل
١	<p>التمرير :</p> <p>أ- التمرير الكرياجي:</p> <p>التمرير على المستطيلات المتدخلة</p> <p>ب- التمرير البندولي:</p> <p>- التمرير على الدوائر المتدخلة.</p>	<p>١٠٠ %</p> <p>١٠٠ %</p>	<p>✓</p> <p>✓</p>	

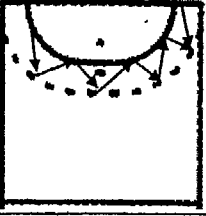
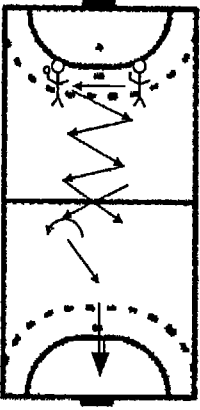
٢	المهارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	التشكيل
١	ج- التمرير المرتد : - التمرير على الدوائر المرقمة	١٠٠ %	✓	
٢	التنطيط : التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج ( ٤٠ م ) .	٨٠ %	✓	
٣	التمرير والتنطيط : - سرعة التمرير ( بندولى - كراجى ) والتنطيط فى خط متعرج .	٨٠ %	✓	

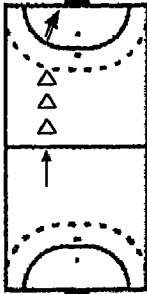

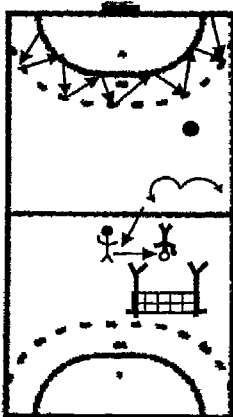
٢	المهارة	النسبة المنوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	التشكيل									
٤	<p>التصويب :</p> <p>أ- التصويب بالوثب الطويل:</p> <p>- التصويب بالوثب الطويل (مسافة طيران)</p> <p>ب- التصويب بالوثب الطويل من الجناحين:</p> <p>- دقة التصويب بالوثب الطويل من الجناحين (٥) كرات لكل جناح</p> <p>ج- التصويب بالوثب العالي :</p> <p>- التصويب بالوثب العالي على تقسيمات المرمى (٩) كرات.</p>	<p>١٠٠%</p> <p>١٠٠%</p> <p>٨٠%</p>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>	  <table border="1" data-bbox="189 1226 511 1454"> <tr> <td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr> <tr> <td>6</td><td>5</td><td>4</td></tr> <tr> <td>9</td><td>8</td><td>7</td></tr> </table>	3	2	1	6	5	4	9	8	7
3	2	1											
6	5	4											
9	8	7											
	د- التصويب بالسقوط :												

٤	المهارة	النسبة المنوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	التشكيل
	- التصويب على زوايا المرمى السفلى (٩، ٧)	١٠٠%	√	
	هـ التصويب بالجري : - التصويب على زوايا المرمى العليا (١، ٣)	١٠٠%	√	
٥	الخداع : - الخداع مع دقة وسرعة التصويب بالوثب الطويل	١٠٠%	√	
٦	الهجوم الخاطف :			

٢	المهارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	التشكيل
	- أداء الهجوم الخاطف ( ١ / صفر )	١٠٠ %	√	
٧	الخداع والتتطيط ثم التصويب : - سرعة الخداع والتتطيط ثم التصويب بالوثب الطويل	١٠٠ %	√	
	- الخداع مع سرعة التصويب بالوثب العالي	١٠٠ %	√	
٨	الدفاع : أ - الخطوات الدفاعية الجانبية:			
	- التحرك جانبياً على خط الـ ٦ م.	١٠٠ %	√	



٣	المهارة	النسبة المنوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	التشكيل
	ب- الخطوات الدفاعية الأمامية والجانبية : - التحرك للأمام والجانب بين ال ٦ م ، ال ٩ م	١٠٠ %	√	
٩	التدريب الشامل: أ- تقوم اللاعب (أ) المؤدية للتدريب بالتمرير مع إحدى زميلاتها (ب) وذلك من خط ال ٦ م وحتى منتصف الملعب ثم تقوم (أ) بالتفويت لزميلتها (ب) التى بدورها تؤدى خداع التصويب ثم التمرير على أن تمرر الكرة للزميله (أ) وتقوم اللاعب بالاستلام وأداء التصويب بالسقوط	١٠٠ %	√	

٣	المهارة	النسبة المنوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	التشكيل
	ب-قيام اللاعب بعد ذلك بعمل دربل حتى منتصف الملعب وذلك فى خط مستقيم ثم عمل دربل بين الأقماع والتصويب بالجرى .			
	ج- عمل هجوم خاطف ( ١ / صفر ) ثم التصويب بالوثب لطويل.			
	د- عمل خطوات أمامية جانبية بين خطي الـ ٦ م ، ٩ م مبتدئة من إحدى الجناحين ثم النقاط الكرة من الأرض وعمل دربل حتى منتصف الملعب ، ثم عمل خداع فى إحدى الزميلات ثم التمرير (تمريرة بندولية) لزميله أخرى والاستلام منها ثم عمل تصويب بالوثب العالي من فوق جهاز الوثب العالي.			

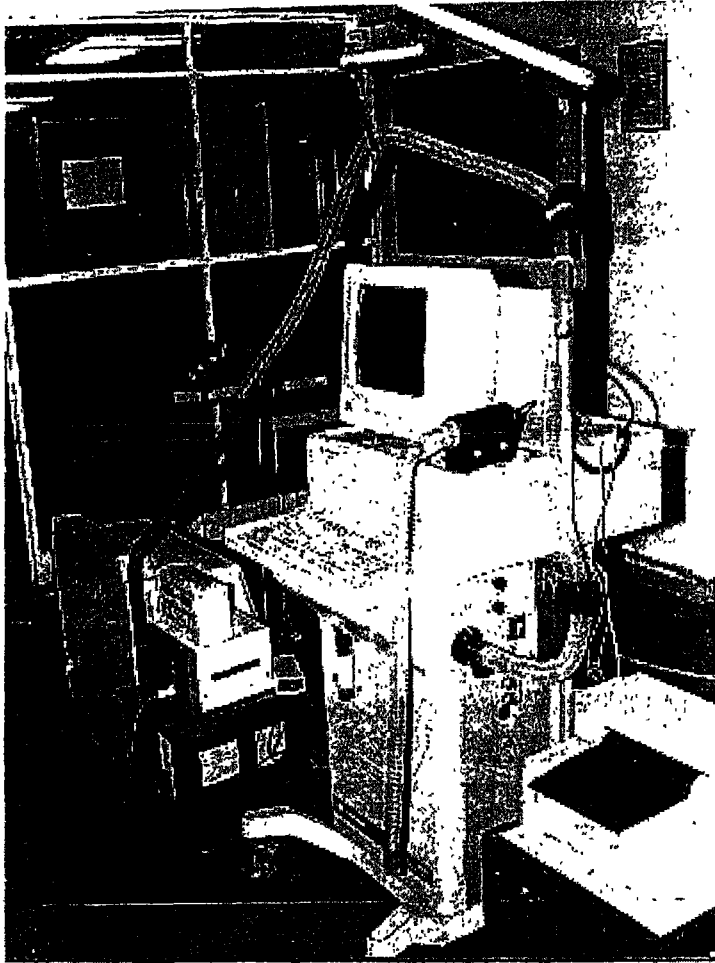
٢٠٠ / ٣ - د

م	المهارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	التشكيل
	هـ- تقوم اللاعبه مع إحدى زميلتها بعمل تمريره مرتدة بطول الملعب مع وجود لاعب مدافعة بينهما ومحاولتها قطع الكرة ثم التصويب .			

ملحق (٤)

جهاز قياس الكفاءة البدنية





جهاز قياس الكفاءة البدنية باستخدام السير المتحرك



## ملحق (٥)

مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية





## مرفق ( ٥ )

## مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية

الاسم :

السن :

التعليمات :

- فيما يلي بعض العبارات التي قد نصف سلوكك وشعورك واتجاهاتك في المجال الرياضي . رجاء قراءة كل عبارة بعناية وتقدير مدى انطباقها على حالتك .

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً أرسم دائرة حول الرقم (٥) .
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة فقط أرسم دائرة حول الرقم (٤) .
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة أرسم دائرة حول الرقم (٣) .
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة أرسم دائرة حول الرقم (٢) .
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً أرسم دائرة حول الرقم (١) .
- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة وإنما المهم هو صدق إجاباتك .

مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية  
تصميم : " تنكو " و " رينشارد "  
اقتباس وتعديل : محمد حسن علاوى

الدرجات	العبارات
١ ٢ ٣ ٤ ٥	١- أنا لاعب عنيف فى لعبى .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٢- فترات التدريب اعتبرها فترات ممتعة ومشوقة .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٣- أشعر بضيق عندما يكون أدائى ضعيفاً .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٤- أشعر بحساسية عندما ينتقدني مدربي .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٥- يكون أدائى أفضل فى المباراة الأكثر صعوبة عن المباراة السهلة .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٦- لدى ثقة كبيرة فى مهارتى وفى لياقتى البدنية .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٧- عندما تسوء الأمور فإننى أستسلم بسهولة .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٨- لدى جميع المواصفات لقيادة أى فريق .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٩- زملائي يصفونني بأننى شخص يستطيع تحمل المسؤولية لدرجة كبيرة .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	١٠- أثق فى الآخرين بسهولة .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	١١- أحاول إظهار الود لمدربي حتى يرضى عني .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	١٢- أخشى المنافس الذى يتميز بالعنف .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	١٣- التدريب بالنسبة لى متعة حقيقة .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	١٤- ينتابني القلق ويصعب على العودة لحالتي الطبيعية عند حدوث أشياء غير متوقعة فى المباراة .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	١٥- فى استطاعتي أداء التدريب العنيف لعدة فترات أسبوعياً .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	١٦- أريد عمل أى شئ يحقق الفوز على المنافس .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	١٧- يقلقني ما يعتقد الآخرين عني .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	١٨- فى المباراة أعتقد أننى أبذل جهداً أكثر من أغلب زملائي فى الفريق .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	١٩- أفضل أن يتولى الآخرين مسؤولية قيادة الفريق.

الدرجات	١	٢	٣	٤	٥	العبارات
٢٠-	١	٢	٣	٤	٥	ألقى اللوم على الآخرين عند فشلي في الأداء في المنافسة .
٢١-	١	٢	٣	٤	٥	أشك في الآخرين بسهولة .
٢٢-	١	٢	٣	٤	٥	أشعر غالباً بالتقصير عند هزيمتي في المباراة.
٢٣-	١	٢	٣	٤	٥	أعتقد أنني أميل إلى الخسونة أثناء اللعب .
٢٤-	١	٢	٣	٤	٥	التدريب المتكرر يبعث في نفسي الملل .
٢٥-	١	٢	٣	٤	٥	أستطيع أن أحتفظ بهدوئي رغم مضايقة الآخرين لي .
٢٦-	١	٢	٣	٤	٥	من الصعب على الاستمرار في التدريب العنيف لعدة مرات أسبوعياً .
٢٧-	١	٢	٣	٤	٥	أتجنب تحدى المنافسين الأقوياء .
٢٨-	١	٢	٣	٤	٥	أنا غير متأكد من ثقتي في نفسي .
٢٩-	١	٢	٣	٤	٥	أمارس التدريب لفترات إضافية خارج أوقات التدريب الرسمية .
٣٠-	١	٢	٣	٤	٥	أخبر زملائي عندما يكون أدائهم أقل من مستواهم .
٣١-	١	٢	٣	٤	٥	أعتذر عن الاشتراك في المنافسات مع المنافسين الأقوياء .
٣٢-	١	٢	٣	٤	٥	يصعب على الآخرين أن يثقوا بي لسبب لا أعرفه .
٣٣-	١	٢	٣	٤	٥	أحترم نظم وقواعد الفريق حتى ولو تعارض مع مصلحتي .
٣٤-	١	٢	٣	٤	٥	لكي أكسب المباراة لابد أن ألعب بعنف وخسونة .
٣٥-	١	٢	٣	٤	٥	لا أقبل التدريب الذي يستمر لفترات طويلة .
٣٦-	١	٢	٣	٤	٥	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يرتكب البعض خطأً ضدّي .
٣٧-	١	٢	٣	٤	٥	أسترد حالتي الطبيعية سريعاً بعد المباراة أو بعد انتقاد المدرب لي .

الدرجات	العبارات
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٣٨- أبذل جهدى فى المباراة بالقدر الذى يجنبني انتقاد من المدرب لي .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٣٩- أتمتع بقدر كبير من الثقة بنفسى .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٤٠- يبدو أننى لا أبذل أقصى جهدى فى التدريب أو المنافسات .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٤١- أتجنب تولى المناصب فى الفريق لأنها تسبب الضغط العصبى .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٤٢- أتجنب توجيه اللوم لزملائى فى حالة ارتكابهم لبعض الأخطاء .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٤٣- يسهل على الآخرين أن يتقوا فى شخصى .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٤٤- أتجاهل قواعد ونظم الفريق إذا كانت فى غير صالحى .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٤٥- أحب أن ألعب بخشونة حتى يخاف منى المنافس .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٤٦- أعتبر نفسى من الرياضيين الذين يساعدون المدرب أثناء التدريب .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٤٧- أستطيع التحكم فى انفعالاتى فى الأوقات الحرجة فى المباراة .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٤٨- أنا شخص معروف عنى أننى عنيذ أثناء المباراة .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٤٩- أحياناً لا أبذل جهدى فى الأداء أثناء المباراة .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٥٠- أعتقد فى قدرتى على هزيمة أى منافس .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٥١- أحياناً أعتذر عن عدم ممارسة التدريب أو الاشتراك فى بعض المباريات لأسباب مختلفة .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٥٢- أبذل كل جهدى نحو توجيه زملائى فى الفريق .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٥٣- إذا كنت سبباً فى هزيمة فرقتى فإننى أتحمّل هذه المسئولية بصدر رحب .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٥٤- لا أستطيع التفاعل مع الآخرين بدرجة كبيرة .
١ ٢ ٣ ٤ ٥	٥٥- أشعر بالسعادة عندما تفوق زملائى فى الأداء أثناء المباراة .

المعاملات العلمية من مصممي المقياس :

أولاً الصدق :

تم التحقق من الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق القياس بالتلازم مع كل من قائمة السمات الدافعية للرياضيين ومقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضيين ، وأسفرت نتائج التطبيق عن وجود ارتباطات مقبولة بين الأبعاد المتشابهة في هذه المقاييس الثلاثة .

ثانياً الثبات :

تم تطبيق المقياس في صورته المعدلة في العديد من الدراسات وعلى عينات متعددة من الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية في المصرية وتراوح معامل ألفا للاتساق الداخلي للمقياس ما بين ٠,٦١ إلى ٠,٨٩ للأبعاد المختلفة للمقياس .

التصحيح :

عبارات المقياس يتسم بعضها بالإيجابية والبعض الآخر بالسلبية وقد صمم مفتاح التصحيح ليوضح أن زيادة الدرجة تعنى مدى قوة تلك السمة التي يمتلكها الرياضي .

درجة العبارة السلبية التي في عكس اتجاه البعد ( - )	درجة العبارة الإيجابية التي في اتجاه البعد ( + )
١=	أوافق بدرجة كبيرة جداً =٥
٢=	أوافق بدرجة كبيرة =٤
٣=	أوافق بدرجة متوسطة =٣
٤=	أوافق بدرجة قليلة =٢
٥=	أوافق بدرجة قليلة جداً =١

ويشمل مفتاح التصحيح ( فيما بعد ) عدد العبارات التي تقيس السمات واتجاهات العبارات من الناحية السلبية وكذا الإيجابية ، ولتقدير درجة الرياضي على سمة من السمات يتطلب ذلك جمع جميع الدرجات التي حصل عليها في جميع العبارات التي تقيس السمة ثم قسمتها على خمسة .

٥/٢٠٩

مفتاح التصحيح :

الحافز	العدوان	التصميم	المسئولية	القيادة	الصلابة
٥+	١+	٧-	٩+	٨+	٤-
١٦+	١٢-	١٨+	٢٠-	١٩-	١٥+
٢٧-	٢٣+	٢٩+	٣١-	٣٠+	٢٦-
٣٨-	٣٤+	٤٠-	٤٢-	٤١-	٣٧+
٤٩-	٤٥+	٥١+	٥٣+	٥٢+	٤٨+

الثقة فى النفس	التحكم الانفعالى	الضمير الحى	التدريبية	الثقة بالبآخريين
٦+	٣-	١١-	٢+	١٠+
١٧-	١٤-	٢٢+	١٣+	٢١-
٢٨-	٢٥+	٣٣+	٢٤-	٣٢-
٣٩+	٣٦-	٤٤-	٣٥-	٤٣+
٥٠+	٤٧+	٥٥+	٤٦+	٥٤-

(٣١ : ١٧-٢٦)

ملحق ( ٦ )  
قائمة دافعية الإنجاز الرياضي





## ملحق ( ٦ )

## قائمة دافعية الإنجاز الرياضى

الاسم :

السن :

التعليمات :

- فيما يلى بعض العبارات التى يمكن أن ترتبط بسلوكك واتجاهاتك نحو بعض مواقف المنافسة الرياضية والتدريب الرياضى وكذلك بالنسبة للرياضة بصفة عامة .
- إقرأ كل عبارة جيداً وحاول أن تحدد عما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً أو بدرجة كبيرة أو متوسطة أو قليلة أو قليلة جداً وضع علامة ( √ ) أمام كل عبارة وأسفل ما يتناسب مع حالتك .
- هذا ليس اختباراً لقدراتك أو مستواك الرياضى ، كما انه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن اللاعب الأخر فى اتجاهاته وسلوكه فى المجال الرياضى . والمهم هو صدق إجابتك مع حالتك .
- لا تترك عبارة بدون إجابة .

## قائمة دافعية الإنجاز الرياضى

تصميم: جو ولس

تعريب : محمد حسن علاوى

العبارات	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
١-أجد صعوبة فى محاولة النوم عقب هزيمتى فى منافسة .					
٢-يعجبنى اللاعب الذى يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه .					
٣-عندما أرتكب خطأ فى الأداء أئتاء المنافسة فأبني أحتاج لبعض الوقت لى أنسى هذا الخطأ .					
٤-الامتياز فى الرياضة لا يعتبر من أهدافى الأساسية .					
٥-أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكى فى المنافسة مباشرة .					
٦-استمتعت بحمل أية مهمة والتى يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها صعبة .					
٧-أخشى الهزيمة فى المنافسة .					
٨-الحظ يؤدى إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.					
٩-فى بعض الأحيان عندما أنهزم فى منافسة فإن ذلك يضايقتى لعدة أيام .					
١٠-لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لى أنجح فى رياضتى.					

العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
١١- لا أجد صعوبة فى النوم ليلة اشترأكي فى منافسة.					
١٢- الفوز فى المنافسة يمنحنى درجة كبيرة من الرضا .					
١٣- أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية .					
١٤- أفضل أن أستريح من التدريب فى فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية .					
١٥- عندما أرتكب خطأ فى الأداء فإن ذلك يرهقنى طوال فترة المنافسة .					
١٦- لدى رغبة عالية جدا لى أكون ناجحاً فى رياضتى.					
١٧- قبل اشترأكي فى المنافسة لا انشغل فى التفكير عما يمكن أن يحدث فى المنافسة أو عن نتائجها .					
١٨- أحاول بكل أن أكون أفضل لاعب .					
١٩- أستطيع أن أكون هادئاً فى اللحظات التى تسبق المنافسة مباشرة.					
٢٠- هدفى هو أن أكون مميزاً فى رياضتى .					

## المعاملات العلمية من مصممي المقياس : أولاً الصدق :

تم إيجاد الصدق المرتبط بالمدح عن طريق ارتباط درجات بُعد دافع تجنب الفشل مع اختبار قلق المنافسة الرياضية ( SCAT ) بعد تطبيقهما معا على عينة قوامها ١٥٨ رياضيا والتي بلغت ٠,٦٥ وارتباط درجات بُعد دافع إنجاز النجاح مع درجات مقياس ( مهريان للحاجة للإنجاز ) والذي بلغ ٠,٣٣ وارتباط درجات بُعد دافع القدرة مع درجات " مقياس المسطرة " وقائمة كاليفورنيا النفسية والتي بلغت ٠,٣٢ .

كما أشارت نتائج تطبيق القائمة على ٤٦٣ رياضياً إلى قدرتها على التمييز بين الرياضيين المتفوقين والرياضيين الأقل تفوقاً طبقاً لأداء المدربين بنسبة حوالى ٧١ % ، ومن ناحية أخرى أشارت نتائج تطبيق القائمة على ١٣٢ طالبا رياضياً من المدارس الثانوية مع تطبيق مقياس المرغوبين الاجتماعية في نفس الوقت عن عدم وجود علاقة ارتباطية .

ثانياً الثبات :

باستخدام معامل ألفا على عينات من الرياضيين بلغت ( ٧٦٤ ) رياضياً ، ( ٢٥٣ ) رياضية تم التوصل إلى المعاملات التالية :

٠,٧٦ بالنسبة لبُعد القدرة ، ٠,٧٨ لبُعد دافع إنجاز النجاح ، ٠,٧٦ لبُعد تجنب الفشل ، كما أسفّر تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بعد ٨ أسابيع على ( ٤٦ ) رياضيا على النتائج التالية :

٠,٧٥ لبُعد القدرة ، ٠,٦٩ لبُعد دافع النجاح ، ٠,٦١ لبُعد دافع تجنب الفشل.

- التصحيح :

عبارات بُعد دافع إنجاز النجاح هي :

٢ / ٤ / ٦ / ٨ / ١٠ / ١٢ / ١٤ / ١٦ / ١٨ / ٢٠ وكلها عبارات إيجابية في اتجاه البُعد فيما عدا العبارات رقم ٤ / ٨ / ١٤ فهي عبارات في عكس اتجاه البُعد ، وعبارات تجنب الفشل ( الخوف من الفشل ) هي :

١ / ٣ / ٥ / ٧ / ٩ / ١١ / ١٣ / ١٥ / ١٧ / ١٩ وكلها عبارات إيجابية في اتجاه البُعد فيما عدا العبارات رقم ١١ / ١٧ / ١٩ فهي عبارات في عكس اتجاه البُعد .

ويتم تصحيح عبارات كل بُعد على حده طبقاً لما يلي :

العبارات في اتجاه البُعد تصحح كما يلي :

بدرجة كبيرة جداً = ٥ درجات

بدرجة كبيرة = ٤ درجات

بدرجة متوسطة = ٣ درجات

بدرجة قليلة = ٢ درجة

بدرجة قليلة جداً = ١ درجة

أما العبارات في عكس اتجاه البُعد فيتم تصحيحها كما يلي :

بدرجة كبيرة جداً = ١ درجة

بدرجة كبيرة = ٢ درجة

بدرجة متوسطة = ٣ درجات

بدرجة قليلة = ٤ درجات

بدرجة قليلة جداً = ٥ درجات



## ملحق ( ٧ )

قائمة سمة الثقة الرياضية





## ملحق ( ٧ )

## قائمة سمة الثقة الرياضية

الاسم :

السن :

عزيزى اللاعب :

- حاول أن تفكر فى درجة ثقتك فى نفسك بصفة عامة عندما يتنافس فى المجال الرياضى .
- حاول أن تتصور أن هناك لاعباً آخر معروف لديك سواء فى فريقك أو فى فريق آخر بأنه يتميز بأعلى درجة من الثقة فى النفس فى المجال الرياضى ( أى يستحق الدرجة العظمى وهى ٩ درجات ) .
- والمطلوب منك أن تحدد الدرجة التى تستحقها بالمقارنة باللاعب الآخر والحاصل على الدرجة العظمى فى الثقة بالنفس فى مجال المنافسة الرياضية .
- والأن حاول أن تحدد درجتك التى تستحقها ( من ١ - ٩ درجات ) فى المواقف التالية المرتبطة بالمنافسة الرياضية ، والتى تشير إلى درجة ثقتك فى نفسك بصفة عامة عندما تتنافس فى المجال الرياضى بالمقارنة بدرجة اللاعب الآخر لمميز بالثقة بالنفس .
- وحاول أن تحدد بكل صدق وأمانة الدرجة التى تستحقها فعلاً بالمقارنة بالزميل الآخر ، ولا تحاول أن تحدد الدرجة التى تتمنى أن تحصل عليها .

[illegible]

### المعاملات العلمية من مصممى المقياس أولا الصدق :

تم التحقق من الصدق المرتبط بالمدك ( الصدق التلازمى ) عند تطبيق القائمة مع بعض المحركات الأخرى مثل اختبار قلق المنافسة ( SCAT ) ومقياس فاعلية الذات البدنية ، ومقياس " دوتر " للتحكم الداخلى - الخارجى ومقياس روزنبرج لتقدير الذات على عينة قوامها ١٩٩ لاعباً رياضياً ، كما تم التحقق من صدق التكوين الفرضى للقائمة على افتراض القدرة على التنبؤ بحالة الثقة الرياضية قبل وبعد المنافسة الرياضية بالإضافة إلى بعض النتائج الذاتية للأداء لدى ٤٨ لاعباً من لاعبي الجمناز .

ثانياً الثبات :

بلغ معامل ألفا ٠,٩٣ عند تطبيق القائمة على عينة قوامها ١٠٩ تلاميذ رياضيين بالمدارس الثانوية ، ١١٠ رياضياً جامعياً ، كما بلغ معامل استقرار القائمة عند إعادة تطبيقها على نفس العينات السابقة ٠,٨٦ بعد يوم واحد ، ٠,٨٩ بعد أسبوع ، بعد شهر من التطبيق الأول .

### التصحيح :

يتم جمع الدرجات التى حددها اللاعب فى جميع العبارات وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى وقدرها ( ١١٧ ) كلما تميز اللاعب بدرجة أكبر من سمة الثقة الرياضية ( ٣١ : ٥٥-٥٩ ) .



ملحق (٨)  
البرنامج المقترح



ملحق (٨)  
البرنامج المقترح

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ١ ، ٢ الهدف : بدني ، مهاري			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
١	الإحماء: - الجري حول ملعب كرة اليد. - الإطالات. ملحق (٩)	%٥٥	١٠	-	١
أولاً ٣	الملياقة البدنية : السرعة: - العدو ١٥ م بأقصى سرعة ذهاباً وإياباً. - (وقوف) الرجل أماماً مواجهاً للحائط على بعد ٣م، تمرير كرة يد بالذراعين من خلف الرأس.	%٥٥	٢	٣٠ ث	٣
		%٥٥	١٠	٣٠ ث	٣
٤	القوة العضلية: - (انبطاح مائل) معدل للبنات ثني ومد الذراعين مع مراعاة اتجاه مشطي اليدين للأمام. - (رقود على البطن) تشبيك الأيدي خلف الرأس مع تثبيت الزميلة للقدمين خلفاً، رفع الجذع عالياً ثم النزول للمس الصدر للأرض. - (وقوف) الظهر مواجه للحائط تشبيك الأيدي خلف الرأس ثني ومد الرجلين.	%٥٥	١٠	٣٠ ث	٣
		%٥٥	١٠	٣٠ ث	٣
		%٥٥	١٠	٣٠ ث	٣
٥	الرشاقة: - الجري ٤٠ م مع تغير الاتجاهات (يميناً ويساراً) بطول الملعب (ذهاباً وإياباً).	%٥٥	١	٣٠ ث	٣
٦	التوافق: - (وقوف) الرجلين فتحاً، مسك الكرة بإحدى اليدين تمرير الكرة بالرسغ إلي اليد الأخرى فسي شكل قوس لأعلى. (وقوف) الوثب بالقدمين معاً داخل الطوق ثم الوثب خارج الطوق جانباً فتحاً ثم الوثب مرة أخرى داخل الطوق بالقدمين معاً ثم الوثب للأمام ضمماً ويكرر الأداء في ثلاث أطواق.	%٥٥	١٠	٣٠ ث	٣
		%٥٥	٥	٣٠ ث	٣



م	أجزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ١ ، ٢			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
ثانياً	الأداء المهاري :				
١	التمرير: - التمرير على الحائط باليد اليمنى ثم اليد اليسرى على بعد ٣م.	%٥٥	١٠	٣٠ ث	٣
٢	التنطيط: - التنطيط ٢٠م ذهاباً وإياباً.	%٥٥	٣	٣٠ ث	٣
٣	التصويب: - التصويب بالشوكة الطويل من مراكز اللعب المختلفة.	%٥٥	٥	٣٠ ث	٥
٤	الدفاع: - تحركات دفاعية ( فردية ) : - الوقوف على خط الـ ٦م التحرك الدفاعي للأمام لخط الـ ٩م ثم النزول جانباً لخط الـ ٦م	%٥٥	١٠	٣٠ ث	٣
	- تهديئة (٢ق).				
م	أجزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ٣ ، ٤			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
١-٢	الإحماء : - الجري حول ملعب كرة اليد - الاطالات. ملحق (٩)	%٦٥	١٢	-	١
١	اللياقة البدنية : السرعة : - العدو ٣٠م بأقصى سرعة ذهاباً وإياباً - (من وضع الجثو) تمرير الكرة على الحائط بالذراعين من خلف الرأس.	%٦٥	٢	١ق	٣
		%٦٥	١٥	١ق	٥
٢	القوة العضلية : - (وقوف) مواجهاً للزميلة على بعد ٣م، تمرير كرة طبية زنة (٢كجم) من خلف الرأس.	%٦٥	١٠	١ق	٣

م	أجزاء الوحدة التدريبية				الأسبوع ٣ ، ٤			
					شدة	عدد	راحة	تكرار
	- (وقوف. فتحاً) الظهر مواجه كل زميلتين على بعد ١م ، رفع أحدهما الذراعين عالياً، الرجوع للخلف تسليم الكرة للزميلة عالياً ثم تنسى الجذع للأمام وتسليم الكرة بين الرجلين.				٦٥%	١٠	اق	٣
	- (جلوس طولا) الرجلين متباعدتين السند باليدين خلفاً، كرة طبية زنة (٢كجم) بين القدمين رفع الرجلين بالثقل.				٦٥%	١٠	اق	٣
٣	الرشاقة :							
	- الجري بين الأقماع لمسافة ٢٠م ذهاباً وإياباً.				٦٥%	٣	اق	٣
٤	التوافق:							
	- (وقوف) مواجه كل زميلتين على بعد ٣م ، كل زميلة ممسكة بكرة القيام بالتمرير والاستلام في آن واحد.				٦٥%	٢٠	اق	٣
	- (وقوف) الوثب بالقدم اليمنى أماماً ثم جانبياً ثم النزول على القدم اليسرى والوثب أماماً ثم جانبياً				٦٥%	١٠	اق	٣
ثانياً	الأداء المهاري							
١-	التمرير :							
	- التمرير بين الزميلتين بالحركة المسافة بينهما ٥ أمتار .				٦٥%	١٠	اق	٣
	- كل لاعبتين وقوف مواجه على خط جانبي الملعب (تمرير واستلام الكرة من الوثب على قدم الارتقاء)				٦٥%	١٠	اق	٣
	- التمرير بين الزميلتين بطول الملعب ذهاباً وإياباً				٦٥%	٥	اق	٢
٢-	التنطيط :							
	- التنطيط ٤٠م ذهاباً وإياباً .				٦٥%	٤	اق	٢

م	أجزاء الوحدة التدريبية				الأسبوع ٣ ، ٤			
					شدة	عدد	راحة	تكرار
	- التصويب بالجري من مراكز الخط الخلفي . - التصويب بالوثب الطويل من مراكز اللعب المختلفة لجميع اللاعبين . - تدريب مركب رقم (١) أ ، ب ، ج ص —				٦٥%	٥	١ق	٥
					٦٥%	١٠	١ق	٣
-٤	الدفاع : - تحركات دفاعية (فردية) : - وضع ثلاث أقماع على شكل مثلث المسافة بين الاقماع ٣ أمتار تقوم اللاعبين بالوقوف عند أحد الاقماع عمل خطوات دفاعية جانبية للقمع الثاني ثم الرجوع للقمع الأول ثم الصعود للقمع الثالث والنزول للقمع الثاني ويكرر - وقوف كل لاعبتان أحدهما مهاجم والأخرى مدافع ، القيام بعمل خداع ومحاولة التعدي وقيام اللاعب المدافعة بمنع المهاجمة من التعدي ويستمر الأداء بالتبادل .				٦٥%	٥	١ق	٣
					٦٥%	٥	١ق	٣
	- تهدئة (٢ق)							
م	أجزاء الوحدة التدريبية				الأسبوع ٥ ، ٦			
					شدة	عدد	راحة	تكرار
-١	الاحماء : - الجري حول الملعب . الاطلاات : ملحق ( ٩ )				٧٠%	١٥	-	١
أولا	اللياقة البدنية - يكرر الاسبوع الأول والثاني مع زيادة الشدة إلى ٦٠% وزيادة التكرار إلى (٤) تكرارات مع تثبيت العدد والراحة							
ثانيا	الاداء المهاري التمرير : - التمرير مع الزميلة بطول الملعب ( ذهابا وايابا ) أحدهما كريباجي والأخرى بندولي . - تمرير الكرة مع الزميلة مع عمل خداع				٧٠%	١٠	٣٠ث	٢
-١					٧٠%	١٠	٣٠ث	٢

٢	الأسبوع ٥ ، ٦				أجزاء الوحدة التدريبية	٣
	شدة	عدد	راحة	تكرار		
٢	٧٠%	١	٣٠ ث	٢	<b>التنطيط :</b> - التنطيط في خط مستقيم لمسافة ١٠م ثم التنطيط بين الاقماع لمسافة ٢٠م ثم التنطيط مرة أخرى في خط مستقيم ١٠م ( ذهاباً وإياباً ) - رمي الكرة للأمام ثم الجري لاستلامها وعمل دربل حتى خط المرمى المقابل ( ذهاباً وإياباً )	٢- التنطيط :
	٧٠%	٢	٣٠ ث	٢		
١	٧٠%	١٦	١ ق	٢	<b>التصويب :</b> - التصويب بالوثب الطويل على زوايا المرمى ( العليا والسفلى ) يتم أداء التصويب على الزاوية الواحدة (٤مرات) . - تدريبات متنوعة للهجوم من مراكز اللعب صـ - التصويب بالسقوط من مراكز الخط الأمامي ( للزاويتين السفليتين ) يتم أداء التصويب (٥) مرات .	٣- التصويب :
	٧٠%	١٠	١ ق	١		
١	٧٠%	١٠	١ ق	١	- وضع أقماع على منطقة الـ ٩ أمتار في مراكز اللعب المختلفة تقوم كل لاعبة بعمل خداع أمام القمع ثم التصويب .	
٢	٧٠%	١٠	١ ق	٢	<b>الدفاع :</b> <b>تحركات دفاعية (ثنائية) :</b> - كل لاعبتان المسافة بينهما (٢) متر يتم ربطهما معاً بحبل مطاطي . تقوم إحدى اللاعبات من خط الـ ٦ إلى الجري للأمام لخط الـ ٦ أمتار وأخذ وضع الدفاع على أن تقوم اللاعب الأخرى بالتغطية مائلاً جانباً ويكرر الأداء للاعبة الأخرى وهكذا - مدافعان أحدهما على خط الـ ٦ أمتار والآخر على خط الـ ٦ أمتار يقف باقي الفريق في مجموعة عند منتصف الملعب ، تقوم اللاعبات بعمل الخداع ضد المدافع على خط الـ ٩ أمتار ثم محاولة التغطية ، ويكرر الأداء على خط الـ ٦ أمتار وهكذا .	٤- الدفاع :
	٧٠%	١٠	١ ق	٢		
					- تهدئة (٢ق)	

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ٧ الهدف : خططي ، نفسي			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
١-	الاحماء : الجري حول الملعب الاطالات : ملحق (٩)	%٧٥	٢٠	-	١
أولا	اللياقة البدنية				
١-	السرعة : (وقوف) الجري بخطوات سريعة قصيرة في المكان ثم للأمام والخلف ثم يمينا ويساراً - العدو مسافة ١٥م بأقصى سرعة	%٥٠ %٥٠	٢ ٤	٣٠ث ٣٠ث	٢ ٢
٢-	القدرة العضلية : - رمي كرة طبية زنة (١كجم) لأبعد مسافة . - (وقوف) مواجه المقعد السويدي - الصعود على المقعد بالتبادل ( اليمنى ثم اليسرى ) .	%٦٥ %٦٥	١٠ ١٠	٣٠ث ٣٠ث	٣ ٣
٣-	التحمل العضلي : - (انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين النزول بالكتفين فقط ، والسند بالحوض على المقعد السويدي . - (رقود على الظهر) ثنى الجذع أماماً ولمس القدمين باليدين. - الوثب العمودى مع مراعاة فرد الامشاط والركبتين.	%٧٠ %٧٠ %٧٠	٢٠ ٢٠ ٢٠	١ق ١ق ١ق	٣ ٣ ٣
ثانيا	الأداء المهاري				
١-	التمرير : - التمرير ( كراباجي - بندولي ) بطول الملعب ( ذهاباً وإياباً ) - التمرير بالوثب عالياً مع تغير الاتجاه .	%٧٠ %٧٠	١٠ ٥	٣٠ث ٣٠ث	٢ ٢
٢-	التنطيط : - التنطيط على خطوط الملعب بأكمله	%٧٠	١	٣٠ث	٣

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ٧			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
-٣	التصويب : - التصويب بالوثب عاليا من مراكز الخط الخلفي . - التصويب بالسقوط من مراكز الخط الامامي . - الهجوم الخاطف ( ١ / صفر )	٧٠% ٧٠% ٧٠%	١٠ ١٠ ٥	اق اق اق	٣ ١ ٢
-٤	الخداع : - أداء الخداع بالكرة (بسيط) من مراكز اللعب مع وجود مدافع سلبي ثم ايجابي	٥٥%	١٠	٣٠ث	٥
-٥	الدفاع : تحركات دفاعية (ثنائية) : - تقسم اللاعبين تبعا لمراكزهن كل مهاجمتين والمدافعتين ضدهم في المكان الصحيح لمراكزهن تقوم المهاجمتان بالتمرير والقطع وتبادل المراكز والتدافع المدافعتان . تحركات دفاعية (ثلاثية) : - كل ثلاث لاعبات المسافة بينهم (٢م) يتم ربطهم معا بحبل مطاطي . تقوم احدى اللاعبات بالجري من خط الـ ٦ م إلى خط الـ ٩ أمتار على أن تقوم اللاعبتين الأخرتين بالتغطية خلفها مائلا جانبا . على أن يكرر الأداء لباقي اللاعبات .	٧٠% ٧٠%	١٠ ١٠	اق اق	٢ ٢
-٦	تهدة (٢ ق)				
م	أجزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ٨ ، ٩			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
-١	الاحماء : - الجري حول الملعب	٧٥%	٢٠	-	١
-٢	الاطالات . ملحق (٩) أولا : اللياقة البدنية : - يكرر الاسبوع السابع ، مع زيادة الشدة لتدريبات القدرة العضلية إلى ٨٠% مع زيادة عدد مرات الأداء إلى (٢٠) مرة وزيادة الراحة إلى (١) ق				

الأسبوع ٨ ، ٩				أجزاء الوحدة التدريبية	م
شدة	عدد	راحة	تكرار		
				الأداء المهارى : التمرير :	ثانيا
٥٥%	٤	٣٠ ث	٢	- التمرير ( كرباجى - بندولي ) بطول الملعب ( ذهابا وإيابا ) .	١-
٥٥%	١٥	٣٠ ث	٣	- كل لاعبان في مركزين متجاورين القيام بالتمرير والاستلام سريعا مع عمل الضغط للأمام	
٥٥%	١٥	٣٠ ث	٣	- نفس التدريب السابق مع زيادة عدد اللاعبين إلى ثلاث لاعبات .	
				التنطيط :	٢-
٥٥%	٢	٣٠ ث	٢	- التنطيط ٤٠م بطول الملعب بأقصى سرعة (ذهاباً وإياباً) .	
				التصويب :	٣-
٥٥%	١٠	٣٠ ث	٢	- التصويب بالوثب الطويل من مراكز اللعب المختلفة.	
٥٥%	١٠	٣٠ ث	٢	- التصويب بالسقوط .	
٥٥%	١٠	٣٠ ث	٢	- التصويب بالوثب العالي .	
٥٥%	٥	٣٠ ث	٢	- وضع ثلاث حواجز مقلوبة من خط الـ ٩ أمتار وحتى خط المنتصف ، يقسم الفريق إلى مجموعتين متساويتين ، القيام بالوثب من فوق الحواجز بالقدمين معاً ثم التصويب بالوثب الطويل.	
				الدفاع :	٤-
				تحركات دفاعية (فردية) :	
٥٥%	١٠	٣٠ ث	٢	- التحرك للأمام وللجانِب بين خطى الـ ٦م ، الـ ٩م تبعا لمراكز اللعب .	
				يكرر السابق مع وجود مهاجم فى كل مركز .	
				الهجوم الخاطف :	٥-
٧٠%	١	٣٠ ث	٣	- (١/١) مع التصويب بالوثب الطويل .	
٧٠%	١	٣٠ ث	٣	- (١/٢) مع وجود مدافع فى منتصف الملعب	

م	أجزاء الوحدة التدريبية				الأسبوع ٨ ، ٩			
					شدة	عدد	راحة	تكرار
-٦	مباراة مصغرة بين الفريق (١٠) هجمات لكل فريق على نصف ملعب .				٧٥%	١	١٠	٢
	تهدة (٢ق) .							
م	أجزاء الوحدة التدريبية				الأسبوع ١٠			
					شدة	عدد	راحة	تكرار
-١	الاحماء :				٥٥%	١٠	-	١
-٢	الجرى حول الملعب : الاطالات : ملحق ( ٩ )				٦٥%	٤	١٠	٢
أولا	اللياقة البدنية :							
-١	السرعة - العدو ٤٠م بأقصى سرعة				٦٥%	١	٣٠	٣
-٢	القدرة العضلية - (وقوف - فتحا) عند نهاية المقعد السويدي تبادل الصعود والهبوط مع ثنى الركبتين على المقعد السويدي مع التقدم للأمام				٦٥%	٤	١٠	٢
ثانيا	الأداء المهاري							
-١	التمرير :				٦٠%	٢	٣٠	٣
	- التمرير (كرباجي - بندولي) بطول الملعب				٦٠%	٢	٣٠	٣
	- التمرير مع الوثب عاليا وتغير الاتجاه .				٦٠%	٢	٣٠	٣
	- التمرير مع تقويت الكرة للزميلة ثم التصويب .				٦٠%	٢	٣٠	٣
-٢	التنطيط :				٦٠%	٢	٣٠	٣
	- كل لاعبان ممسكة بالكرة مبتدئة من خط المرمى عمل تنطيط حتى منتصف الملعب ثم عمل تنطيط بكرة الزميلة من التنطيط حتى نهاية الملعب فى الاتجاه الآخر .				٦٠%	٢	٣٠	٣



م	أجزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ١٠			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
٣-	التصويب : - التمرير بين اللاعبين ثم تقويت أحدهما الكرة للزميلة على أن تقوم الأخرى بالتصويب بالوثب العالي . - عمل سلسلة (ضغط) مع القيام بالتصويب بالوثب الطويل لمراكز الخط الأمامي والتصويب بالوثب العالي لمراكز الخط الخلفي. - يكرر نفس التدريب مع وجود مدافعين. - تدريبات متنوعة للهجوم مع تغيير المراكز والحجز والقطع ص ٨/٢٣٣	%٧٠	١	٣٠ ث	٥
		%٧٠	٥	٣٠ ث	٥
		%٧٠	٥	٣٠ ث	٥
٤-	الدفاع : - تمرير الكرة بين مراكز اللعب مع الضغط للأمام . دفاع إيجابي بالمقابلة للأمام والتغطية للجانب ( وتبادل الأداء ) .	%٧٥	٥	٣٠ ث	٣
٥-	مباراة مع فريق ناشئات تحت ١٤ سنة لمدة ٢٠ ق (على شوطين) .	%٨٥	١	٣ ق	٢
	- تهدئة (٢ق)				
م	أجزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ١١			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
١-	الإحماء الجري حول ملعب كرة اليد - الإطالات ملحق (٩)	%٧٥	٢٠	-	١
أولاً	اللياقة البدنية :				
١-	السرعة : - العدو بأقصى سرعة ٢٠ م - العدو بأقصى سرعة ٤٠ م	%٥٥	٢	٣٠ ث	٢
		%٥٥	١	٣٠ ث	٣

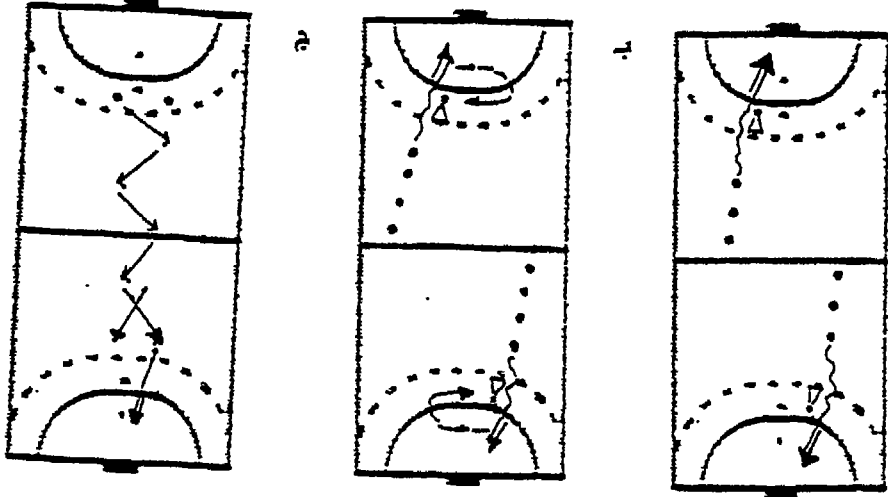
م	أجزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ١١			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
ثانيًا	الأداء المهاري :				
١-	التمرير :				
	- كل ٣ لاعبات على هيئة مثلث ، ومع كل لاعبة كرة تمرير الكرة إلى اللاعبة المجاورة	%٦٥	١٠	٣٠ ث	٣
	- كل ثلاث لاعبات أحدهما في الوسط واللاعبتان الأخرتان على جانبي الملعب ، التمرير بطول الملعب ذهابًا وإيابًا.	%٦٥	١٠	٣٠ ث	٣
٢-	التنطيط				
	- تثبيت الكرة على خط ٦ متر ، والبدء من خط المرمى ، الجري بأقصى سرعة للأمام ولمس الكرة ثم الرجوع للخلف وعند إعطاء الإشارة تقوم اللاعبة بالنقاط الكرة ثم عمل تنطيط لأخر الملعب.	%٦٥	١	٣٠ ث	٣
٣-	التصويب :				
	- يقسم الفريق إلى مجموعتين متساويتين على نصفي الملعب ، تقف اللاعبات في مراكز الظهير والجناح عمل تمرير ثم تقويت والتصويب .	%٦٥	٥	٣٠ ث	٣
٤-	الخداع :				
	- كل لاعبتان في مركزي الجناح والظهير أحدهما مهاجم والأخرى مدافع ، تقوم اللاعبة المهاجمة بعمل خداع وتقوم اللاعبة المدافعة بالسدفاع على الخداع.	%٦٥	٣	٣٠ ث	٣
٥-	الدفاع :				
	- تحركات دفاعية ثلاثية:				
	- عمل دفاع ثلاثي مع وجود ثلاث مهاجمين ويتم الأداء بالتبادل.	%٦٥	٥	٣٠ ث	٣
	- مباراة مع فريق ناشئين تحت ١٣ سنة لمدة ٢٠ دقيقة (على شوطين).	%٨٥	١	٣ ق	٢
	- تهيئة (٢ ق).				

٨/٢٣٢

- تمريض . ←
- تنظيف . ←
- سير اللاعب . ←
- حزب . C
- الرجوع للدفاع . ←
- تفويت . X
- مدافع . ▲
- مهاجم . ●
- خداع . ↘

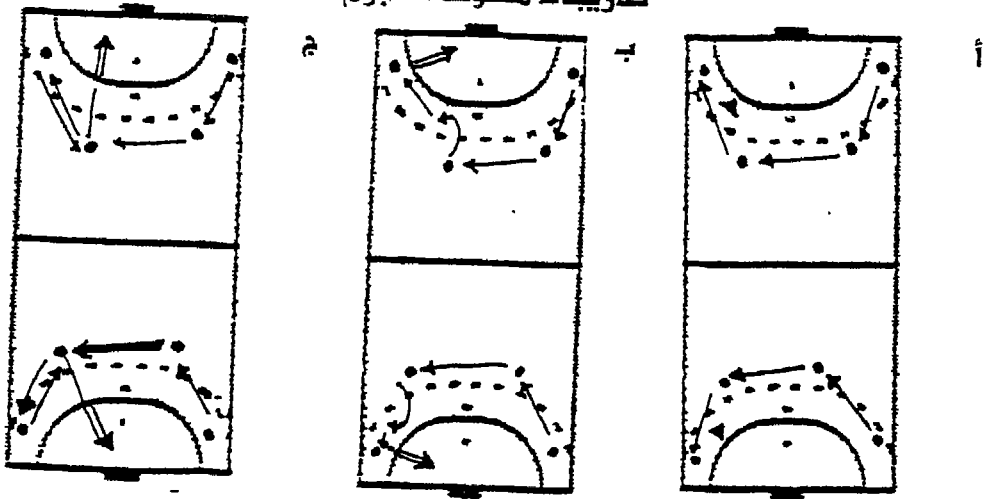
الأسبوع ٣ ، ٤

تدريب مركب رقم (١) أ ، ب ، ج



يؤدي التدريب بأجزائه الثلاثة متتالية

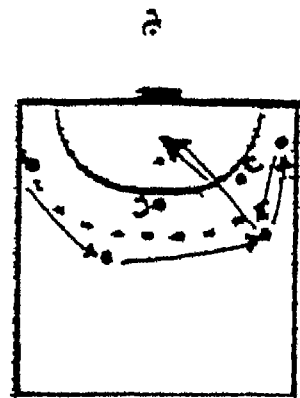
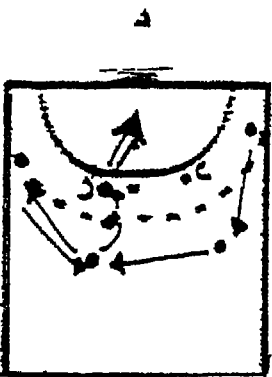
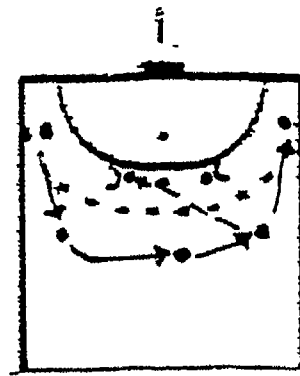
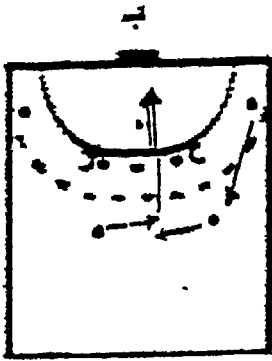
تدريبات متنوعة للمجوم



تؤدي تدريبات النصف العلوي من الملعب (من الجناح الأيمن).

تؤدي تدريبات النصف السفلي من الملعب (من الجناح الأيسر).

8/222



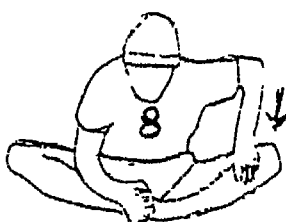
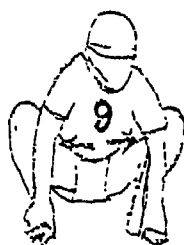
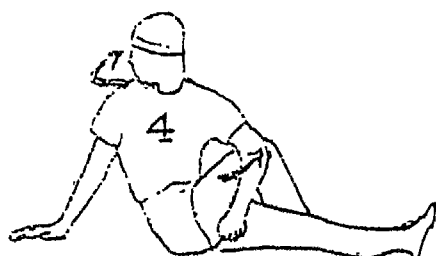
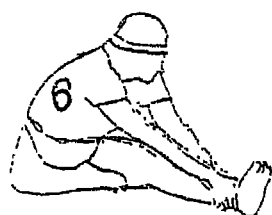
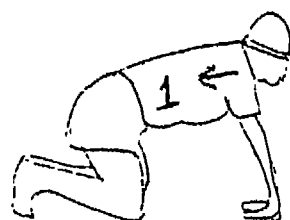
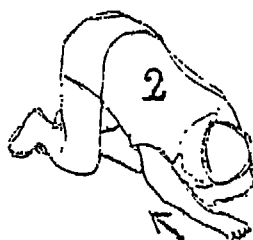
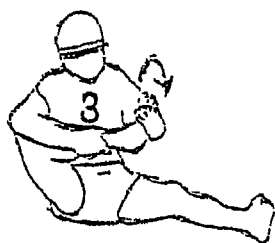


ملحق ( ٩ )

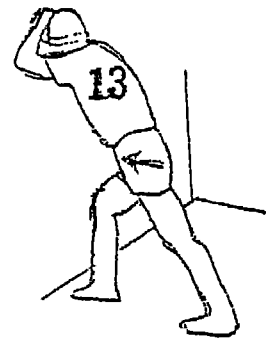
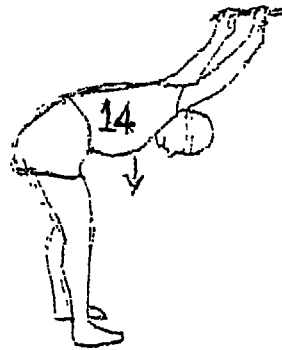
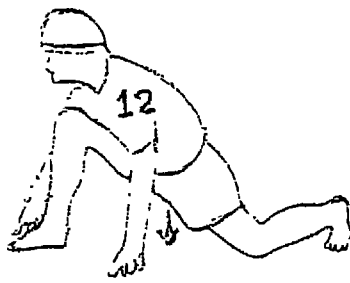
الاطالات



9/230









كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم الألعاب

**برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره  
على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية  
لناشئات كرة اليد**

بحث مقدم من

علا حسن حسين أبو العلا

مدرس مساعد بقسم الألعاب

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إشراف

دكتور / لواط فيدال خليله	دكتور / ثناء عبد الحميد عمارة
أستاذ متفرغ ورئيس قسم الألعاب " سابقاً "	أستاذ ورئيس قسم الألعاب " سابقاً "
بكلية التربية الرياضية للبنات	بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة حلوان	جامعة حلوان

دكتور / سحر محمد جوهر  
أستاذ مساعد بقسم الألعاب  
كلية التربية الرياضية للبنات  
جامعة حلوان

القاهرة

١٤٢٤ هـ - ٢٠٠٤ م



## ملخص البحث

أولا : الملخص باللغة العربية

ثانيا : الملخص باللغة الاجنبية



## ملخص البحث باللغة العربية

### مدخل :

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، وتحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكافئة .

فاستمرار في العملية التدريبية يؤدي إلى حدوث بعض الاستجابات الفسيولوجية الإيجابية نتيجة لقدرة الجسم على الاستجابة للمثيرات التدريبية المنتظمة، مما يزيد من قدرة اللاعب على تحمل متطلبات التدريب وبالتالي استمرار الارتقاء بالمستوى نتيجة لعمليات التكيف التي تحدث لأجهزة الجسم المختلفة .

لذا يجب الاهتمام بالتأثيرات الفسيولوجية الناتجة عن التدريب الرياضي على اللاعبين، حيث يمكن تقنين الأحمال التدريبية المناسبة من حيث ( الشدة ، الحجم ) وذلك لضمان التأثير الإيجابي على اللاعبين والذي يظهر في تطور وارتقاء الجوانب البدنية والمهارية والخططية للاعبين .

### مشكلة البحث وأهميته:

من خلال خبرة الباحثة ك لاعبة بالنادي الأهلي والفريق القومي وعملها كمدربة لناشئات كرة اليد مواليد (١٩٨٩) سنة لاحظت بعض التغيرات التي طرأت عليهن نتيجة لانتقالهن من مرحلة (اللعب على ملعب كرة اليد المصغرة وما يتبعه من قوانين خاصة بتلك المرحلة السنية )إلى مرحلة (اللعب على ملعب كرة اليد الكبير بالقوانين الخاصة به)

ومما سبق ومن خلال هذا التغير الحادث والنتائج عن الانتقال من مرحلة إلي مرحلة ومن ملعب كرة اليد الصغير للعب على الملعب الكبير بكل ما طرأ عليه من تغير في مساحة الملعب وزمن المباراة وعدد الأشواط، وكذلك عدد لاعبات الفريق والقوانين الخاصة والمحددة من قبل الاتحاد المصري لكرة اليد والتي تحكم اللعب والحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعبات المصاحبة لهذا التغير والتي نتج عنها انخفاض المستوى البدني والمهاري وبالتالي الهبوط المفاجئ للكفاءة البدنية، وما ترتب علي ذلك من تأثر النواحي النفسية وفقدان الثقة بالنفس والشعور بعدم الرغبة والدافع للإنجاز لديهن، ظهرت فكرة هذا البحث والتي تهدف إلي وضع برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري والتعرف على تأثيره على الكفاءة البدنية لديهن، وذلك من خلال قياس بعض المتغيرات الفسيولوجية وكذلك تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالأداء في تلك المرحلة الجديدة لديهن كالسمات الدافعية ودافع الإنجاز والثقة بالنفس لما لها من تأثير على مستوى الأداء.

## أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :

١- تصميم برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهارى للناشئات مواليد (١٩٨٩) .

٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على كل من :

أ- اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد وتشمل (القوة، القدرة، السرعة، الرشاقة، المرونة) .

ب- الأداء المهارى في كرة اليد ويشمل (التمرير، التخطيط، التصويب، الخداع) .

ج- الكفاءة البدنية للاعبة وتشمل (التهوية الرئوية، معدل التنفس، حجم التنفس ، معدل النبض، السعة الحيوية، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) .

د- بعض المتغيرات النفسية للاعبة وتشمل (السمات الدافعية ، دافع الإنجاز ، الثقة الرياضية) .

## فروض البحث:

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح للياقة البدنية والأداء المهارى للناشئات مواليد سنة (١٩٨٩) تأثيراً إيجابياً على كل من :

أ- اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد وتشمل (القوة، القدرة ، السرعة ، الرشاقة المرونة) .

ب -الأداء المهارى في كرة اليد ويشمل (التمرير ، التخطيط ، التصويب ، الخداع) .

ج- الكفاءة البدنية للاعبة وتشمل (التهوية الرئوية ، معدل التنفس ، حجم التنفس ، معدل النبض ، السعة الحيوية ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) .

د- بعض المتغيرات النفسية للاعبة وتشمل (السمات الدافعية ، دافع الإنجاز ، الثقة الرياضية) .

## منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي- البعدي لمجموعة واحدة، وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

### عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٢٠) لاعبة اخترن بالطريقة العمدية من ناشئات كرة اليد بنادي المعادي مواليد (١٩٨٩) تمثل (١٠%) من أندية منطقة القاهرة الكبرى التي يبلغ عددها (١٠) أندية ومسجلات بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٠١/٢٠٠٢.

وقد وقع اختيار الباحثة على هذا النادي لأنها تقوم بتدريبه مما يسهل التعامل مع العينة .

### وسائل جمع البيانات:

لجمع بيانات هذه الدراسة استعانت الباحثة بالآتي:

١- المراجع العربية والأجنبية والبحوث والدراسات السابقة.

٢- استمارات استطلاع رأي الخبراء:

٣- الاختبارات:

٤- البرنامج المقترح.

### المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط .
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت).
- معدل التغير .
- قوة تأثير البرنامج .
- البرنامج الاحصائي (SPSS)

### الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث واجراءاته وبعد التحليل الاحصائي أشارت النتائج إلى الآتي:

١- أثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا على جميع المتغيرات قيد البحث (عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري والكفاءة البدنية والمتغيرات النفسية) حيث وجدت فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي عند مستوى ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي.

٢- أشارت النسبة المئوية لمعدل التغير إلى تحسن نتائج القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث.

٣- أما قوة تأثير البرنامج فكانت عالية لجميع المتغيرات قيد البحث عدا قوة عضلات الظهر وقدرة الرجلين في عناصر اللياقة البدنية والعدوان من



السمات الدافعية الرياضية والمتغيرات الثلاثة في مستوى قوة تأثير متوسط.

### ثانياً : التوصيات :

١- ضرورة اهتمام الاتحاد المصري لكرة اليد بتخطيط برامج تدريبية مقننة وموضوعية على أسس علمية لرفع مستوى الناشئات في كرة اليد سواء كان ذلك من حيث عناصر اللياقة البدنية أو الأداء المهارى أو الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية .

٢- اهتمام المدربين بتلك المرحلة السنية وذلك برفع الحالة البدنية بصفة عامة ، وبصفة خاصة رفع عناصر القوة والسرعة والقدرة والتحمل الدوري التنفسي باستخدام الأداء المهارى لما يترتب على ذلك من تحسن فى الكفاءة الوظيفية وبعض المتغيرات النفسية مثل السمات الدافعية ودافع الإنجاز والثقة بالنفس وذلك بالاستعانة بالاختبارات والمقاييس لكل متغير .

٣- ضرورة اهتمام المدربين :

أ - برفع مستوى الأداء المهارى للناشئات .

ب - بالفروق الفردية بين اللاعبات أثناء التدريب .

٤- وضع برامج تدريبية مقننة من قبل المدربين ومتابعة ذلك من خلال رؤساء الأجهزة الفنية بالأندية .

٥- إجراء دراسة مماثلة لفرق الناشئين مع مراعاة شمولها لجميع جوانب اللاعب .



to improvement in some psychological variables such as motive characters, motive to achievement, self-confidence by using tests and measurements for each variable.

- [3] Coaches should consider the following:
- 1) Increasing skillful performances level.
  - 2) Considering individual differences between players within training.
  - 3) Conducting standardized training program by coaches, which should be followed up by chairman's of clubs technical devices.
  - 4) Conducting a similar study on boys teams caring for considering all players sides.

[6] Changing rate.

[7] Power of program effect.

## **Conclusions:**

## **Recommendations:**

In light of aims & procedures of the research and through the statistical manipulation on the result revealed to the following:

- (1) the suggested program affected positively on all variables on topics (physical fitness element , skill performance, physical efficiency & the psychological variables ) where significant statistical differences were detected between pre- and post- measurement at 0.05 to the post-measurement.
  - (2) change ratios percentage revealed to the improvement of the post- measurement results than pre- measurement for all variables on topics.
  - (3) According to program effective power, were high for all variables on topics but not for back muscles power , legs strength in physical fitness, and concerning the psychological variables, Agree on as one of the sport motivate state along with the 3 other variables were in medium power of effectiveness.
- [1] The Egyptian hand ball federation should consider planning for standardized training programs, designed on scientific bases to elevate hand ball youth levels, and that might be through physical fitness elements or skillful performance or the internal systems functional efficiency.
  - [2] Coaches should consider that age stage by increasing the physical statue in general and increasing elements of power, strength, speed, cardiovascular endurance specially, that by using skillful performance for it leads

- Girl's physical efficiency including (lungs ventilation, breathing rate, breathing volume, pulse rate, vital capacity &  $VO_2$  max).
- Some psychological changes for the players (motive character, motive to achievement, motive to achievement, sport-confidence).

### **Methods of the research:**

- The researcher had used the experimental method by designing pre-& post-measurement for one group, for it suits the nature of the research.
- Sample of the research: the sample included (20) hand ball girls, whom were chosen by purposive method from hand ball youth (12/ 13 years old) from ELMAADI club, born at 1989 and registered in the Egyptian hand ball federations documents for the sport session 2001/2002.

### **Tools of collecting data:**

For collecting the data of the research, the following tools were used:

- [1] Questionnaire for experts opinions.
- [2] Tests 3 the suggested program.
- [3] Arabic & foreign references, previous studies and researches.

### **Statistical manipulation:**

- The researcher had used the following statistical manipulation:

*The researcher had used the following statistical manipulation:*

- [1] Arithmetic mean.
- [2] Standard deviation.
- [3] Skewness coefficient.
- [4] Coefficient correlation.
- [5] T – test.

- [6] Changing rate.
- [7] Power of program effect.

### **Conclusions:**

### **Recommendations:**

In light of aims & procedures of the research and through the statistical manipulation on the result revealed to the following:

- (1) the suggested program affected positively on all variables on topics (physical fitness element , skill performance, physical efficiency & the psychological variables ) where significant statistical differences were detected between pre- and post- measurement at 0.05 to the post-measurement.
  - (2) change ratios percentage revealed to the improvement of the post- measurement results than pre- measurement for all variables on topics.
  - (3) According to program effective power, were high for all variables on topics but not for back muscles power , legs strength in physical fitness, and concerning the psychological variables, Agree on as one of the sport motivate state along with the 3 other variables were in medium power of effectiveness.
- [1] The Egyptian hand ball federation should consider planning for standardized training programs, designed on scientific bases to elevate hand ball youth levels, and that might be through physical fitness elements or skillful performance or the internal systems functional efficiency.
  - [2] Coaches should consider that age stage by increasing the physical statue in general and increasing elements of power, strength, speed, cardiovascular endurance specially, that by using skillful performance for it leads

- Girl's physical efficiency including (lungs ventilation, breathing rate, breathing volume, pulse rate, vital capacity &  $vo_2$  max).
- Some psychological changes for the players (motive character, motive to achievement, motive to achievement, sport-confidence).

### **Methods of the research:**

- The researcher had used the experimental method by designing pre- & post-measurement for one group, for it suits the nature of the research.
- Sample of the research: the sample included (20) hand ball girls, whom were chosen by purposive method from hand ball youth (12/ 13 years old) from ELMAADI club, born at 1989 and registered in the Egyptian hand ball federations documents for the sport session 2001/2002.

### **Tools of collecting data:**

For collecting the data of the research, the following tools were used:

- [1] Questionnaire for experts opinions.
- [2] Tests 3 the suggested program.
- [3] Arabic & foreign references, previous studies and researches.

### **Statistical manipulation:**

- The researcher had used the following statistical manipulation:

*The researcher had used the following statistical manipulation:*

- [1] Arithmetic mean.
- [2] Standard deviation.
- [3] Skewness coefficient.
- [4] Coefficient correlation.
- [5] T – test.

skills performance, recognizing it's effect on physical efficiency for the players through some physiological changes, also the effect of the suggested program on some psychological changes related to performance in that new stage such as motive characters, motive to achievement, self-confidence for it has that effect on performance level.

### **Aims of the research: The research aims to:**

- [1] Designing a suggested training program for physical fitness & skills performance for handball girls (12/13 years old).
- [2] Recognizing the effect of the suggested training program on the following:
  - Handball special physical fitness elements (power, strength, speed, agility & flexibility).
  - Skillful performance in handball including (passing, dribbling, shooting & fairs).
  - Girl's physical efficiency including (lungs ventilation, rate of breathing, breathing volume, pulse rate, vital capacity &  $VO_2$  max).
  - Some psychological changes for the players (motive characters, motive to achievement, sport confidence).

### **Hypothesis of the research:**

- [1] The suggested training program of physical fitness & skillful performance affects positively each of the following:
  - Hand ball special physical fitness elements (power, strength, speed, agility & flexibility).
  - Skillful performance in hand ball including (passing, dribbling, shooting & fainting).



## **Research Summary**

### **Introduction:**

Sport training aims to reach the highest possible standard by the individual in some kind of sport activities, for achieving that aim, therefore, sport training seeks to develop physical, skill, tactical and psychological sides in equivalent way.

Continuing in the training process leads to the occurrence of some positive physiological responses as a result of body's ability to respond for regular training stimulants, which increases player's ability to tolerate training requirement, therefore developing the players level continue as a result of adaptation process at different body systems.

Thus, physiological effects should be considered, specially when resulting from sport training, where suitable training leads could be standardized as (intensity, volume) to guarantee the positive effect on players which is reflected in improving & developing physical, tactical and skills for players.

### **Problem of the research:**

Throughout the experience of the researcher as a handball player in AL-AHLI club & the national team, also working as a trainer of handball girls (12 – 13 years old), the researcher noticed some changes occurred to the girls as a result of transferring from (playing mini-handball on mini coverts, followed by it's regulations concerning that age stage) to (playing on the official handball court, followed by it's regulations).

Therefore and through the previous changes resulting from transferring by every change in court size, match timing, bouts number, also number of participated players in the team and the specific laws and regulations issued by the Egyptian handball federation, the idea of the research revealed aiming to conducting a suggested training program of physical fitness &



**Helwan University**  
**Faculty of physical Education**  
**For Girls**  
**Games Department**

**Suggested Training Program for Physical Fitness  
Performance Skill and its Effect on Physical  
Work Capacity and some Psychological  
Variables for Handball Juniors**

A Research Present By

**OLA Hassan Hosien Abo Ella**

Assistant Lecturer, Games Department

In partial fulfillment of the requirement for the degree of Doctor Of  
Philosophy of physical education

**Supervised by**

**Dr. Lawahiz Vidal Kheliala**

Prof. Handball Games Department  
Faculty of physical Education  
For Girls  
**Helwan University**

**Dr. Thanaa Abd El Hamied  
Omara**

Prof. Handball Games Department  
Faculty of physical Education  
For Girls  
**Helwan University**

**Ass. Prof. Dr. Sahar Mohamed Goher**

Ass. Prof. Handball Games Department  
Faculty of physical Education  
For Girls  
**Helwan University**

**Cairo**  
**1424-2004**



كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم الألعاب

**برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره  
على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية  
لناشئات كرة اليد**

بحث مقدم من

علا حسن حسين أبو العلا

مدرس مساعد بقسم الألعاب

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إشراف

دكتور / ثناء عبد الحميد عمارة

دكتور / لواحظ فيدال خليله

أستاذ ورئيس قسم الألعاب سابقاً "

أستاذ متفرغ ورئيس قسم الألعاب سابقاً "

بكلية التربية الرياضية للبنات

بكلية التربية الرياضية للبنات

جامعة حلوان

جامعة حلوان

دكتور / سحر محمد جوهر

أستاذ مساعد بقسم الألعاب

كلية التربية الرياضية للبنات

جامعة حلوان

القاهرة

١٤٢٤ هـ - ٢٠٠٤ م

### قرار لجنة المناقشة والحكم في البحث المقدم من

الدارسة / علا حسن حسين أبو العلا للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية في تمام الساعة الخامسة من يوم السبت الموافق ١٠ / ١ / ٢٠٠٤م اجتمعت في مبنى الكلية اللجنة المعتمدة من السيد الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة - لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٠٠٣/١٢/٦

والمشكلة من السادة الأساتذة :-

- ١- أ. د. / لواحظ فيدال خليله. ( مشرفاً ) .
- ٢- أ. د. / ثناء عبد الحميد عمارة. ( مشرفاً ) .
- ٣- أ. د. / منيرة مرقص ميخائيل. ( مناقشاً ) .
- ٤- أ. د. / مصطفى حسين باهي . ( مناقشاً ) .
- ٥- أ. م. د/ سحر محمد جوهر. ( مشرفاً ) .

وناقشت اللجنة علنا البحث المقدم من الدارسة والمعتمد تسجيله من السيد الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة - بتاريخ ١١/ ١٧ / ٢٠٠١.

وعنوانه : " برنامج تدريبي مقترح لللياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لناشئات كرة اليد"

وبعد مناقشة الدارسة علنا في موضوع البحث :

وبعد الإطلاع على نتيجة المناقشة :

وبعد المـ\_\_\_\_\_دولة :

قررت اللجنة بإجماع الآراء التوصية بمنح الدارسة/ علا حسن حسين أبو العلا درجة / دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية ونحوها اللجنة بطابع الرسالة على نصيبه الجامعة ونداء لـ  
مع الجامعات الأخرى والدراسة في هذا المجال فيدراسة لدرجة السيد  
أعضاء لجنة المناقشة والحكم :

- ١- أ. د. / لواحظ فيدال خليله. ( مشرفاً ) .
- ٢- أ. د. / ثناء عبد الحميد عمارة. ( مشرفاً ) .
- ٣- أ. د. / منيرة مرقص ميخائيل. ( مناقشاً ) .
- ٤- أ. د. / مصطفى حسين باهي . ( مناقشاً ) .
- ٥- أ. م. د/ سحر محمد جوهر ( مشرفاً ) .

وكيل الكلية

للدراسات العليا والبحوث

أ.د/ تامر



## شكر و تقدير

تسجد الباحثة لله شكراً على ما أمدّها به من صبر ومثابرة حتى أتمت هذا البحث في صورته الحالية.

وبعد فضل الله تعالى تتقدّم الباحثة بوافر الشكر ومزيد من العرفان بالجميل إلى من تدين عرفانا وتقديرًا واحترامًا إلى من تعلمت منها أن العلم لا نهاية له إلى الأستاذة الدكتورة لواحظ فيدال خليله الأستاذ المتفرغ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان لما لها من فضل في مساعدتي وتحفيزها الدائم وحثها على مواصلة الجهد فهي نعم القائد ونعم الموجه للطريق الصحيح.

كما تتقدم الباحثة بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة ثناء عبد الحميد عمارة الأستاذة بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان والتي لها باع طويل في البحث العلمي فقد أعطت الكثير من وقت وجهد وسعة صدر وفكر وعلم ونصائح علمية بناءة فكان لبصماتها السديدة وتوجيهاتها الرشيدة ابلغ الأثر في نفس الباحثة.

وتتقدم الباحثة بكل الحب والتقدير إلى الدكتورة سحر محمد جوهر الأستاذة المساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان على العطاء الوفير والتي لم تبخل بأي جهد وكذلك المعاونة الأمينة الصديقة ورعايتها لي طوال سنواتي الدراسية فجزاها الله عنى خير الجزاء.

كما تتقدم الباحثة بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة منيرة مرقص ميخائيل الأستاذة المتفرغ ورئيس شعبة كرة اليد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، والأستاذ الدكتور مصطفى حسين باهي أستاذ علم النفس الرياضي ووكيل الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا لكرامتهما بتفضلهما بقبول مناقشة هذه الرسالة.

وإن كان ديني نحو الكثير لا يسهل حصره، إلا أن هناك ديناً يصعب على الوفاء به لأن صاحبه أعطى بسخاء فكان لاهتمامه ورعايته الأثر الكبير في إتمام هذا البحث وذلك أكرم عطاء أسرنى به إلى زوج المستقبل الأستاذ حاتم صبري أتقدم إليه بكل الحب والتقدير جعله الله لي نعم الرفيق وجزاه الله عنى خير الجزاء.

إلى من يمتلئ قلبي بحبهم إلى أخواتي الأعزاء أتقدم إليهم بخالص شكري وتقديري وجزاهم الله عنى خير الجزاء لما قدموه لي طيلة حياتي.

إلى من تعجز الكلمات أن توفيهم حقهم إلي من شملوني بدعواتهم وعونهم طيلة حياتي إلى أبى الغائب الحاضر رحمه الله وأسكنه فسيح جناته وإلى أمي الغالية الحنون أدام الله عليها الصحة والعافية فادين إليهم بالفضل على ما أنا فيه الآن.

حقق الله أمانينا وسدد خطانا إلى الطريق المستقيم وكتب لنا التوفيق.

## قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
- قرار لجنة المناقشة والحكم.....	ج
- شكر وتقدير .....	د
- قائمة المحتويات.....	هـ
- قائمة الجداول .....	ز
- قائمة الأشكال .....	ط
- قائمة الملحقات.....	ى

## الفصل الأول

### مقدمة البحث

- مدخل .....	٢
- مشكلة البحث وأهميته.....	٤
- أهداف البحث.....	٦
- فروض البحث.....	٧
- المصطلحات المستخدمة فى البحث .....	٧

## الفصل الثانى

### الإطار النظرى

- أولاً: القراءات النظرية.....	١٠
- طبيعة الأداء فى كرة اليد .....	١٠
- متطلبات الأداء فى كرة اليد.....	١٠
- القياس فى كرة اليد .....	١٣
- مفهوم التدريب الرياضى.....	١٤
- التخطيط للتدريب الرياضى.....	١٦
- الكفاءة البدنية.....	١٨
- الاستعداد للتعلم.....	١٩
- الدافعية.....	٢٠
- دافعية الإنجاز.....	٢١

## تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
- الثقة بالنفس.....	٢٢
- السمات المميزة للمرحلة السنية.....	٢٣
- ثانياً: الدراسات المرتبطة.....	٢٦
- التعليق على الدراسات المرتبطة.....	٢٩

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

- منهج البحث .....	٣١
- عينة البحث .....	٣١
- وسائل جمع البيانات .....	٣٩
- الدراسات الاستطلاعية .....	٤٣
- البرنامج المقترح .....	٦١
- المعالجات الإحصائية .....	٦٦

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

- أولاً: عرض النتائج.....	٦٨
- ثانياً: مناقشة النتائج .....	٩٠

## الفصل الخامس

### الاستخلاصات والتوصيات

- أولاً: الاستخلاصات.....	٩٩
- ثانياً: التوصيات.....	٩٩

### المراجع

- أولاً: المراجع العربية.....	١٠١
- ثانياً: المراجع الأجنبية.....	١٠٤



## قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٢٦	الدراسات المرتبطة .....	١
	التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات	٢
٣١	السن والطول والوزن والعمر التدريبي .....	
	معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات اللياقة	٣
٣٢	البدنية والأداء المهاري والكفاءة البدنية .....	
	معامل الالتواء لعينة البحث لمحاول مقياس	٤
	السمات الدافعية الرياضية وبعدي مقياس دافعية	
٣٧	الإنجاز الرياضي والثقة الرياضية .....	
	دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى	٥
٤٥	لاختبارات الأداء المهاري (تصميم الباحثة) .....	
	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	٦
٤٧	للاختبارات الأداء المهاري (تصميم الباحثة) .....	
	دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى	٧
٤٩	لاختبارات عناصر اللياقة البدنية .....	
	دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى	٨
٥٢	لاختبارات الأداء المهاري .....	
	دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لمحاول	٩
	مقياس السمات الدافعية الرياضية وبعدي مقياس	
	دافعية الإنجاز الرياضي والثقة	
٥٤	الرياضية .....	
	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	١٠
٥٦	لاختبارات عناصر اللياقة البدنية .....	

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٥٨	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية.....	١١
٦٠	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات النفسية المختارة.....	١٢
٦٨	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاختبارات عناصر اللياقة البدنية.....	١٣
٧٢	النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلي لعناصر اللياقة البدنية.....	١٤
٧٥	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاختبارات الأداء المهاري.....	١٥
٧٧	النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلي لاختبارات الأداء المهاري.....	١٦
٨٠	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات الكفاءة البدنية.....	١٧
٨١	النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلي لمتغيرات الكفاءة البدنية.....	١٨
٨٣	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات النفسية المختارة.....	١٩
٨٤	النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلي للمتغيرات النفسية المختارة.....	٢٠
٨٦	قوة تأثير البرنامج لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري والكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية.....	٢١

## قائمة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
١	النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي في عناصر اللياقة البدنية.....	٧٤
٢	النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات الأداء المهاري.....	٧٩
٣	النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات الكفاءة البدنية.....	٨٢
٤	النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي للمتغيرات النفسية المختارة.....	٨٥

## قائمة الملحقات

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
١/١٠٧	قائمة أسماء الخبراء .....	منحق (١)
	عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد واختباراتها.	منحق (٢)
١-٢/١٠٩	أ- الحصر المرجعي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد .....	
٢-١/١١١	ب- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد .....	
٢-١/١١٣	ج - اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد .	
٢-١/١٣٦	د- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد.....	
	الأداء المهاري لكرة اليد واختباراتها	منحق (٣)
٣-١/١٤٥	أ- تحليل المباريات لمجتمع عينة البحث لتحديد المهارات الأكثر شيوعاً.....	
٣-١/١٤٩	ب- اختبارات الأداء المهاري لناشئات كرة اليد.....	
٣-١/١٨٠	ج- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات الأداء المهاري .....	
٣-١/١٩٣	د- اختبارات الأداء المهاري بعد التعديل المطلوب تبعاً لرأي الخبراء .....	
٤/٢٠٢	جهاز قياس الكفاءة البدنية باستخدام السير المتحرك .....	ملحق (٤)
٥/٢٠٤	مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية.....	ملحق (٥)
٦/٢١١	قائمة دافعية الإنجاز الرياضي .....	ملحق (٦)
٧/٢١٧	قائمة سمة الثقة الرياضية .....	ملحق (٧)
٨/٢٢١	البرنامج المقترح .....	ملحق (٨)
٩/٢٣٥	الاطالات .....	ملحق (٩)

### ملخص البحث :

أولاً: ملخص البحث باللغة العربية

ثانياً: ملخص البحث باللغة الأجنبية